

تو آموز اور ماہرین کے لئے ایک بہترین کتاب

ہیپناٹزم

HYPNOTISM

(انفیت تربیت اور علاج)

محمد جاوید شیخ

نوآموز اور ماہرین کے لئے ایک بہترین راہنما کتاب

ہیپناٹزم

(Hypnotism)

افادیت، تربیت اور علاج

از: محمد جاوید شیخ

قیمت

روپی پبلی کیشنز

دکان نمبر 13۔ الحمد مارکیٹ اردو بازار، لاہور۔ فون: 042-7243301

علم ہپناٹزم (Knowledge of Hypnoses)

علم ہپناٹزم ایک ایسا علم ہے جو انسانی تحقیق کے ساتھ ہی وجود میں آیا اور ابتداءً انسانیت سے ہی روپ مل رہا۔

انسان نے پہلے پہل جب اس کائنات کے بندوں کے سمندر میں اپنی آنکھ کھولی تو اسے ہر سو رنگ و اشیاہ دیکھنے میں ملیں۔ ایسے میں اس کے ذہن میں ان اشیاء کا ادراک کرنے کی جستجو پیدا ہوئی اور جب اس جستجو نے شدت اختیار کی تو اس کو احوال اپنے ذہن کی قوت کو مختلف انداز و اطوار سے برقرار رکھنا اور اسی عمل کے ردعمل میں اس پر علوم کا وہ مخفی خزانہ منکشف ہوا کہ اس کی عقل دنگ رہ گئی۔

بعد ازاں اس نے اس مخفی خزانے میں ایک دوسرے سے لپٹے، گنڈھ ہوئے علوم کو علیحدہ علیحدہ کرنا شروع کیا اور اس پر بے شمار اقسام کے علوم مظہر ہوتے گئے اور جیسے جیسے اس کی جستجو اور تلاش آگے بڑھتی گئی وہ ایسے ہی وہ ان علوم کے مظاہر سے نہ صرف مرعوب ہوتا چلا گیا بلکہ اپنے شعور کی قوت کو ترقی دینا ہوا اور شعور اور باطنہ اشعور کے پردوں تک رسائی حاصل کرتا رہا اور اسی رسائی کے عمل میں وہ اس قدر کامیاب ہوا کہ آج ہم اس کو سائنسی ترقی اور انتہائی طرف بڑھنے والا آئینی قدم قرار دیتے ہیں۔

ان اور ان کے دور کی تلاش و جستجو میں جب انسان نے ان علوم کی تحقیق میں آج تک اس کے ہاتھ قدرت الہی کا انمول خزانہ علم ہپناٹزم آیا۔ ایک ایسا علم جس سے انسان اپنے شعور کی عقلی قوتوں کو اپنا کر کے نہ صرف دوسروں پر بلکہ اپنے آپ کو بھی عمل کے شوق و اختیاری نیند طاری کر سکتا ہے اور شعور کی ظاہری قوت کو سلا کر

لا شعور کی ان دیکھی قوت سے انسانی جسم کے اندر چھپے ہوئے فاسد خیالات و امراض کا بخوبی مائن کر سکتا ہے۔

بقول ابو الطیب بقرط

جسم کو جو عوارض لاحق ہوتے ہیں، روح انہیں بند آنکھوں سے اچھی طرح دیکھ سکتی ہے اور ان کے منبع و مائد یعنی جز کو فورا تلاش کر سکتی ہے جس سے ان عوارض کا فی الفور جان ممکن ہو جاتا ہے اور انسانی جسم ان عوارض سے نجات پا جاتا ہے انسان نے ابتداءً میں اس ذہنی قوت کو جسے عام اصطلاح میں نفس انسانی سے تعبیر کیا جاتا ہے روح کا نام دیا حالانکہ روح اس سے ہر اور حال و احوال تو رابہی کا نام ہے۔

اگر بقرط کے ان الفاظ کا مطلب اٹھ کر لیں تو یہ بات واضح ہوتی ہے کہ جسم کی سوچ کے ذریعے ہمارا ذہن یا قوت ادراک بیمار یوں کے اسباب معلوم کر سکتا ہے اور گہری سوچ کا ادراک کرنے کے لئے آنکھوں کو بند کر کے اعصاب و ذہن کو یکسو کرنا لازمی ہوتا ہے۔

نظریہ بوعلی سینا:

”انسان کے اندر ایک ایسی قوت متخلیہ موجزن رہتی ہے جس کا ظاہر ادراک مشکل ہے اگر اس قوت متخلیہ کو استعمال میں لایا جائے تو یہ قوت نہ صرف اس کے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے بلکہ دوسروں کے جسموں پر بھی بخوبی اثر انداز ہو سکتی ہے نیز یہ قوت اجسام میں تبدیلی پیدا کرنے کا باعث ہو سکتی ہے، یہ تبدیلی خواہ تدریجاً جسم میں مرض پیدا کرنے کی صورت میں ہو یا بیمار جسم میں صحت یابی کی صورت میں۔“

اگر ہم جد قدیم پر نظر دوڑائیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ قدیم فارس (ایران)، مصر، یونان، روم اور ہندوستان کے معابدوں اور مندروں میں مذہبی پیشوا جو طریقہ ہائے علاج اختیار کرتے تھے وہ سراسر چنانٹزم کا مہون منت نظر آتا ہے لیکن خود توحیدی حالت میں مریض اپنا علاج خود اپنے ذہن کی لاشعوری قوتوں کو برت کر کرتا اور بعد صحت یابی لاشعوری ذہن کے ساتھ اس کو مذہبی پیشوا کی روحانی قوت اور کرامات سے تعبیر کرتا گو اس قسم کے علاج معالجوں میں ان مذہبی پیشواؤں نے مختلف انداز و اطوار مختلف رسوم کی شکل میں ایجاد کی ہوتی تھیں۔

1462ء میں اس بات کا سرینا انکشاف اٹلی کے ایک طبیب اور فلاسفر پمپونیشن (Pampunation) نے کیا کہ مذہبی پیشواؤں کے معبدوں میں جا کر جو مریض صحت یاب ہوتے ہیں اس کی وجہ ان کے اپنے تخیل کی قوت ہے اسی طرح سولہویں صدی عیسوی میں مشہور طبیب اور کیمیاگر ہیراسلیس (Paracelusus) نے بھی اس بات کا واضح طور پر اعادہ کیا کہ تخیل کی قوت مرض پیدا کر سکتی ہے اور شفا بھی بخش سکتی ہے۔

نظریہ فرانتزیشن مسمر (Franzation Mesmer Aspect)

1765ء میں فرانتزیشن مسمر نے یہ نظریہ پیش کیا کہ امراض کے اسباب کا تعلق ایک عجیب و غریب قسم کے مقناطیسی سیال (Magnetic Fluid) سے ہے جو ستاروں سے نکل کر ساری کائنات پر چھایا ہوا ہے اور انسانی جسم میں اسی سیال کے عدم توازن سے امراض ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

بعد میں مسمر نے اپنے نظریہ میں تجربات کی روشنی میں یہ ترمیم کی کہ

”انسان کے اپنے جسم میں ایک روحانی طاقت پائی جاتی ہے جو دوسروں پر بخوبی اثر انداز ہوتی ہے اسے میانی مقناطیسی قوت (Animal Magnetism) کہا جاتا ہے اور اس میں صاف ہاتھوں کے لمس (Manipulation) سے کام لیا جاتا ہے۔“

جدید چنانٹزم کا بانی:

جدید چنانٹزم کا بانی ڈاکٹر بریڈ (Dr. Bred) کہا جاتا ہے کیونکہ اس نے اس علم کے بکھرے ہوئے اجزاء کو یکجا کی بنیاد پر 29 جون 1842 کو برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کے اجلاس میں جو انٹنچسٹریس ہوا اپنا مقالہ پیش کیا جس کی بناء پر اسے جدید چنانٹزم کا بانی قرار دیا گیا مقالہ کا عنوان تھا۔

”اصطلاحی چنانٹزم کی شفا بخش تاثیر پر عملی مضامین۔“

(Practical Essay on the Curative Agency of Neuro Hypnotism)

لفظ چنانٹزم کی وجہ تسمیہ:

چنانٹزم (Hypnotism) کا لفظ ڈاکٹر بریڈ نے ایجاد کیا۔ اس نے یونانی لفظ ہپناس (Hypnos) سے اس لفظ کو اخذ کیا جس کے معنی توحیدی نیند ہے چونکہ اس عمل میں مسنون نیند طاری کی جاتی ہے اس لئے اس کا نام عمل توحیدی نیند یا چنانٹزم رکھا گیا۔

بعد میں ڈاکٹر بریڈ نے اس نام کو مونوآئیڈ ازم (Monooideism) یعنی عمل یکسوئی سے تعبیر کرنا چاہا لیکن ماہرین طب نے اس نام کو قبول کرنے سے

بنیاد ذہن، اعصاب اور جسمانی نظام پر قائم ہے۔" (ڈاکٹر سورمان)

☆ ایک مظاہسی نیند (ڈاکٹر جیو آئر)

☆ چنانچہ ایک ایسی مظاہسی طاقت جو شفا بخشی کی حامل ہے (ڈاکٹر شارو)

☆ چنانچہ ایک ایسا سائنسی علم جس کے ذریعہ ایک مخصوص قسم کی ذہنی کیفیت پیدا کی جاتی ہے جسے چٹاس (Hypnos) کہا جاتا ہے بلکہ یہ اعلیٰ ذہنی یکسوئی (Super concentration of the mind) کہلاتی ہے (ڈاکٹر ڈوپٹ)

تشریح:

چنانچہ کا بنظر غائر جائزہ لیں تو معلوم ہوگا کہ اس کے دو جزو ہیں جس میں سے عملی جزو "آرٹ" اور علمی جزو "سائنس" کہلاتا ہے یہ لفظ لاطینی زبان کے لفظ چٹاس (Hypnos) سے ماخوذ ہے جس کے معنی نیند کے ہیں اور اردو میں "نوم" سے مستعمل ہے اسی لئے اس عمل کو اردو فہم میں توہیمی عمل عہدہ دراز سے پکارا جاتا ہے۔ اگرچہ اس عمل کے دوران "اوگھ" اور "نیند" اور سونے کے الفاظ بھی استعمال کئے جاتے ہیں تاہم چٹاس کو فطری نیند نہیں کہا جاسکتا۔ دونوں حالتوں کی صحیح تشریح مشکل ہے مگر ان کے فرق کو باآسانی سمجھا جاسکتا ہے۔

"فطری نیند" ایک ایسی حالت نیند ہے جس میں انسان دنیا و مافیہا سے بالکل بے خبر ہوتا ہے اور اس حالت میں اسے کوئی بات سنائی یا سمجھائی نہیں دیتی جبکہ "چٹاس" کی نیند میں قوت سماعت غیر معمولی طور پر بیدار ہوتی ہے اور معمول اپنے عامل کی سرکوشیاں بھی پوری توجہ سے سنتا ہے۔

عام فطری نیند میں انسان کو اپنے گرد و پیش سے ماحول کی کوئی خبر نہیں ہوتی اور وہ ماحول سے بالکل غافل رہ جاتا ہے جبکہ چٹاس میں معمول اپنے ماحول سے واقف رہتا ہے بلکہ وہ اپنے ماحول سے اپنی خواہش اور ارادے کے مطابق ماحول سے بہت زیادہ متعلق رہتا ہے۔

دونوں حالت نیند میں قدرے مشابہت آکھوں کا پند ہوتا ہے معمول کا غیر فطری نیند کا پند ہوتا ہے لیکن بنظر غائر دیکھنے سے یہ بات واضح ہو جائے گی کہ انہیں حالت میں معمول اپنی خواہش اور ارادے سے قطعاً آزاد ہوتا ہے جبکہ فطری حالت میں اس کے یہ تمام حرکات عامل کی ہدایات کے عین تابع اور اپنے ارادے کی قوت سے مستعمل کرنے سے تابع ہوتی ہے اس لئے اس کو ممانعت کا یکساں اور نہیں دیا جاتا۔

چٹاس میں ایک ایسی انتہائی (Passive) حالت ہے جو نیند سے مشابہ ہونے کے ساتھ ساتھ بیداری کے کمرک شعوری خیالات سے پاک ہوتی ہے ان اعتباری اور مزاجت کرنے والے خیالات سے مبرا ہو کر لاشعوری عہدہ کو اپنے خیالات پر اثر انداز ہونے دیتا ہے اور اس طرح بالکل نیند کی طرح شعوری انہیں سے بھائے لاشعوری ذہن کے کنٹرول میں رہتا ہے۔

فطری اور تنویمی نیند میں فرق:

عام فطری نیند میں شعوری ذہن آرام کرتا ہے اور لاشعوری ذہن کسی بیرونی قہم کے بغیر خود فعال ہو جاتا ہے لیکن تنویمی (چٹاس) کی حالت میں یہ اپنے عامل (چٹاس) کے تابع ہو کر اس کے انتظامات سے متعلق ہوتا ہے اور یہ احکامات عامل

کی ترغیبات (Suggestions) کے تحت کام کرتے ہوئے مظلوم چند لمحوں کو پیدا کرتے ہیں جس کے بعد معمول (Subject) اس کے احکام کی تعمیل یا کسی نسل و جنت کے کرتا ہے۔

اس طرح جب عامل ذہن میں تبدیلی پیدا کر لیتا ہے اور اپنے معمول پر تنویمی خفہ طاری کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو پھر معمول کا الاشعوری ذہن اس کے شعور میں آ جاتا ہے اور عامل کی ہر ترغیب کو یا کسی مزاحمت کے قبول کر کے اس پر عمل پیرا ہو جاتا ہے اور اگر عامل معمول کے الاشعوری ذہن میں کسی ایسی ہدایت کو متشخص کر دیتا ہے تو پھر معمولی حالت بیداری میں بھی اس ہدایت پر عمل کرتا ہے چنانچہ میں ایسی ترغیبی حالت کو "ایما بعد تنویم" یا (Post Hypnotic Suggestion) کہا جاتا ہے۔

قابل غور بات یہ ہے کہ جب الاشعور میں مدفن یا ذہن کے ذخیرے کو عمل تنویم کے ذریعے بیدار اور اجاگر کر دیا جائے تو اس کے نتیجے میں حالت تنویم میں بیداری کی حالت کی نسبت ایسے معمول کی یادداشت بہت زیادہ تیز ہو جاتی ہے پھر ایسی تمام باتیں جو عالم بیداری میں اسے یاد نہیں آتی ہیں حالت تنویم میں با آسانی یاد آ جاتی ہیں اس لئے ایک چنانچہ عامل کا کام اپنے معمول کی ان پرائی اور بھولی بھری یادوں کے مدفن کو نکھڑنا اور زندہ کرنا ہے جو اس کے الاشعور میں سینکڑوں من گھڑی ہوئی ہیں اور ایسا کام نفسیاتی علاج (Psychological Therapy) میں بے حد ضروری تصور کیا جاتا ہے۔

چنانچہ کے درجے

(Degrees of Hypnos)

ہوں تو ماہرین چنانچہ نے چنانچہ کے کئی درجے گردانے ہیں لیکن ان میں عامل نے تین درجے اہم ہیں۔

- 1۔ ہلکا عمل تنویم (Light Hypnos)
- 2۔ گہرا تنویم (Deep Hypnos)
- 3۔ بے ہوشی کی حالت (Subconsciousness Condition)

1۔ ہلکا عمل تنویم (Light Hypnos)

اس میں معمول اپنے عامل کے احکام پر عمل کرنے کے دوران آرام کی حالت میں رہتا ہے، وہ بغیر کسی سوچ، بھار اور نسل و جنت کے عامل کے احکام اور ہدایت کی پابندی کرتا ہے ایسی حالت میں معمول کی ایسی حالت نہیں ہوتی کہ وہ عامل کے احکام کو نہ مانے مگر جب اس کی مسخر خفہ ختم ہو جاتی ہے تب بھی اسے یہ یاد آتا ہے کہ مسخر خفہ میں اس نے کیا کیا کام کئے تھے۔

ایسی تنویمی حالت کو "سستی" کی حالت میں تعبیر کیا جاسکتا ہے۔ یہ حالت بالائی ہوتی ہے جیسی کدرات یا دن میں قدرتی خفہ نے سے کچھ ہی لمحے پہلے ہوتی ہے اس حالت کا موازنہ "خفاری" کی حالت سے کیا جاسکتا ہے۔ خفاری کی اس حالت میں معمول کا چہرہ جذبات سے عاری اور بے کاری کی حالت جیسا ہوتا ہے بلکہ ہماری ہو جاتی ہیں چہرے کے پٹھے پوری طرح ڈھیلے پڑ جاتے ہیں ان

جنوں کے ڈھیلے پڑ جانے سے معمول کے چہرہ پر کچھ اس طرح لکیریں ابھرتی ہیں جنہیں بگلی مکان یا مسکراہٹ کہا جاسکتا ہے۔

عالم کا حکم ملنے پر معمول نارمل حالت میں اپنی آنکھیں کھول سکتا ہے مگر زیادہ تر موبقوں پر جب اسے آنکھیں کھولنے کی واضح ہدایت نہ دی جائے، وہ اپنی آنکھیں کھولنے میں ناکام رہتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ اسے آنکھیں کھولنے کے لئے بہت زیادہ کوشش کرنی پڑتی ہے۔ معمول کی سستی کی حالت میں اس کا شعور سرگرم اور ہوشیار رہتا ہے اور اس کی قوت کے عمل کو دیکھ کر کوئی بھی شخص یہ نہیں کہہ سکتا کہ یہ نیند میں سویا ہوا ہے۔ حقیقت میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ اپنی نارمل زندگی میں بے اتا ہوتے ہوئے بھی معمول کے اندر اتنی جتنی اور بیداری رہتی ہے نہ کہ اگر وہ مناسب سمجھے تو عالم کے حکم کی پابندی کرے اور نہ چاہے تو نہ کرے عام مشاہدہ یہی ہے کہ ایسی حالت میں زیادہ تر معمول عالم کے احکام اور ہدایت کی باقاعدگی سے پابندی کرتے ہیں بہت کم معمول ایسے ہوتے ہیں جو اس حالت میں اس کے احکام کی پابندی نہیں کرتے ہیں پابندی احکام کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ اس وقت اگر عالم اپنے معمول کے ہاتھ میں کسی بھی معمولی سے کیچیل کی بوتل تھما کر اسے یہ حکم دیتے ہوئے سو گئے کہ کہیے کہ عطر گلاب ہے تو معمول حقیقت میں اسے گلاب کا عطری سمجھے گا اور اسے دیکھ ہی خوشبو آئے گی۔

عمل توہیم کی حالت میں معمول کے شعور کی حالت کو نہیں دیکھا جاسکتا اس وقت معمول اپنے عالم کے اوپر انحصار کرتا ہے عالم جو بھی حکم دیتا ہے معمول اس کی تعمیل کرتا ہے یہی وجہ ہے عمل توہیم کی اس حالت کو مرض کے علاج کے نقطہ نظر سے بے حد اہم مانا گیا ہے چونکہ معمول پوری طرح سے عالم کے تمام احکامات

اور انحصار کرتا ہے اور اس پر پوری طرح اعتماد ہوتا ہے اس طرح عالم کے لئے اس کی نگاہوں کا علاج کرنا بہت زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔

گہرا عمل توہیم (Deep Hypnoses)

عمل توہیم کا وہ سرادب ہے اس میں معمول آس پاس کے ماحول سے بے خبر ہو کر ہماری طرح الگ تھلک ہو جاتا ہے اور عالم کے احکام اور ہدایات کے مطابق کچھ لڑتی طرح کام کرنے لگتا ہے جب توہیمی حالت سے آزاد ہو جاتا ہے تو اسے یاد نہیں رہتا کہ اس نے کس طرح حالت میں کیا کام کئے تھے جبکہ عمل توہیم میں اسے سب کچھ یاد رہتا ہے، گہرے عمل توہیم کی حالت کو عموماً ملائم حالت (Mild condition) بھی کہا جاتا ہے۔

ملائم حالت میں مندرجہ بالا خساری کی تمام علامات تو موجود ہوتی ہیں مگر ان کا اظہار نہ ہو جیسا ہوتا ہے کیونکہ ایسی حالت میں معمول کے ہاتھ پاؤں اور اورے جسمانی اعضاء مردے کی طرح اکڑ کر سخت ہو جاتے ہیں، جسم کے تمام حصے اور اس سے ہوتے ہیں معمول اپنی آنکھیں کھول سکتا، پتلیاں اوپر چڑھ جاتی ہیں، پلکیں ہلکتی ہیں اور ہاتھ پاؤں میں بھاری پن آ جاتا ہے، سانس کا عمل بے حد سست اور گہرا ہو جاتا ہے، معمول کو درد کا احساس نہیں ہوتا، ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اسے کوئی بے ہوش کرنے والی دوا ہونگسا دی گئی ہے معمول کی ہتھیلی میں دلی دھار کر دینے پر بھی درد کا احساس نہیں ہوتا اس وقت معمول کو حکم دے کر اس کو حکم کی کسی بھی دھڑے کو ہلنے چلنے سے روکا جائے تو اس کے جسم کا وہ حصہ اسی حالت میں رہے گا جب تک کہ عالم اپنے وہ پارہ حکم کے تحت اس حصہ جسم کو عام حالت میں لا گا۔

اس قسم کی مثال آج کے دور میں عموماً ماہر مرجم سے لی جاسکتی ہے جو اپنے مریضوں کو بغیر بے ہوش کئے ان کا خطرناک سے خطرناک آپریشن یا آسانی کر لیتا ہے۔ جبکہ ایسی حالت میں مریض بالکل پرسکون اور ساکت پڑا رہتا ہے ابے نہ تو جسم کے ساتھ کی گئی چیر پھاڑ کی تکلیف ہوتی ہے اور نہ ہی اس کا احساس نہی مریض کے ساتھ کی گئی یا کبھی گئی کوئی بات مریض کو یاد رہتی ہے۔

بے ہوشی کی حالت (Subconsciousness Condition)

اس حالت میں انسان کو دنیا و مافیہا سے اس طرح بے خبر کر دیا جاتا ہے کہ وہ ایک قسم کا مردہ ہوتا ہے صرف اس کا شعوری ذہن بیدار رہتا ہے جس سے وہ عامل کے احکام پر کاربند ہو کر ہر وہ کام کر گزرتا ہے جو بظاہر ناممکن ہوتا ہے اور پھر بھی وہ اپنی جگہ پر مردے جیسی حالت میں پڑا رہتا ہے۔ یہ عمل اکثر اوقات سخت نقصان دہ ہوتا ہے اور اس سے معمول کی جسمانی حالت کو ضعف یا نقصان پہنچ سکتا ہے اس لئے عام عامل کو ایسی حالت معمول پر طاری کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ بھی عمل توہم یا چنانزوم کے ذیل کے درجات بھی ڈاکٹر لی ایبو نے مقرر کئے ہیں۔

ان میں پہلا اور دوسرا درجہ تو اوپر بیان کیا جا چکا ہے۔ اس کے بعد تیسرے درجہ کی حالت ملاحظہ فرمائیے۔
 یہ حالت معمول کو اپنے گرد و پیش کا ایک خاص حد تک علم رہتا ہے یا اس سے وہ ایک خاص حد تک باخبر رہتا ہے اس درجہ میں وہ عامل کی ہر بات پورے دھیان سے سنتا ہے لیکن وہ اس وقت بے انتہا گہری نیند میں ہوتا ہے اور عامل کے ہر حکم پر پوری تندی سے عمل کرتا ہے اگر اس کے ایک بازو کو حرکت دے کر یا

چکر میں گھما کر چموز دیا جائے تو وہ اسے ماتمک جانی چکر دیتا رہے گا اس درجے کو چنانا کسز (Hypno toxes) کا نام دیا گیا ہے۔
 اس درجہ میں مریض کا تعلق خارجی دنیا سے بالکل ختم ہو جاتا ہے اور وہ پوری طرح اپنے عامل کے زیر اثر آ جاتا ہے وہ صرف اور صرف عامل کی آواز پر دھیان دیتا اور اس کی ہدایات پر عمل کرتا ہے۔

اس درجہ میں جن واقعات سے معمول کا واسطہ پڑتا ہے تو ان کا نقش اس کے ذہن پر خاصہ دم رہتا ہے۔

اس درجہ میں معمول کی اپنی تمام یادداشت بخوبی جاتی ہے اور مریض صرف عامل کی باتوں پر پورا پورا توجہ کرتا ہے۔

چنانزوم کے لئے بنیادی باتیں

چنانزوم کے عمل کو جاننے اور اس میں مہارت حاصل کرنے کے لئے ذیل کی باتیں مد اہم کرنا اور ادا کرتی ہیں جن پر قدرے روشنی ڈالی جاتی ہے تاکہ چنانزوم کے طالب علم کے لئے اس کا حصول آسان تر ہو سکے۔

1. قوت ارادی:

اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار خوبیوں سے نوازا ہے جن میں ایک اہم خوبی قوت ارادی بھی ہے جو ہر شخص میں کم یا زیادہ فطری لحاظ سے موجود

ہوتی ہے۔ لیکن میں تو معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے لیکن دراصل یہی قوت ارادی انسان کی زندگی اور موت کا راز پوشیدہ ہے یہ وہ قوت ہے جس

کا انسان کو خود بھی اندازہ نہیں ہے کہ اس کے دائرہ اختیار میں کیا کچھ ہے۔
درحقیقت یہی وجہ ہے جس میں انسان کی زندگی اور موت کا راز پوشیدہ ہے اور
اس قوت کا اندازہ کسی پیمانے سے نہیں لگایا جاسکتا۔

حضرت انسان کے پاس اس پوشیدہ قوت کی کوئی کمی نہیں ہے مگر وہ اس کے
صحیح استعمال سے نااہل ہے اگر اس کی قوت ارادی مضبوط سے مضبوط تر ہوگی تو وہ ہر
ناممکن کام کو ممکن کر دکھائے گا جیسا کہ چنگیز خان، اسکندر اعظم، اکبر مغل اعظم، دور
حاضر میں قائد اعظم محمد علی جناح تھے۔ یہ قائد اعظم جیسے پیارے، ناتواں شخص کی یہی
مضبوط قوت ارادی کا کرشمہ ہے کہ آج ہم ایک آزاد مملکت پاکستان میں سکھ کے
ساتھ جی رہے ہیں البتہ جن لوگوں کی قوت ارادی کمزور ہوتی ہے وہ جتنی ہوئی بازی
بھی ہار جاتی ہیں اور بڑی بڑی سلطنتیں گموا بیٹھتے ہیں۔

قوت ارادی کا منبع و ماخذ انسان کی قوت یقین ہے اور جس قدر کسی کی یقین
کی طاقت مضبوط ہوگی اسی قدر اس کی قوت ارادی بھی اہم اور توانا ہوگی۔ چنانچہ
یعنی تبخیر اور قوت ارادی کا اتنا گہرا رشتہ ہے کہ اکثر باران کے درمیان تخصیص کرنا
بے حد مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ اولین محرک قوت ارادی ہی ہوتی ہے مثلاً جب بھی
آپ کسی شے کو خریدنا چاہیں گے تو سب سے پہلے اس کی قیمت پوچھی جائے گی اور
اگر آپ کا اعتماد اور قوت ارادی برقرار رہتا ہے تو آپ وہ شے فی الفور خرید لیں گے
بصورت دیگر آپ کی خواہش ناقص رہے گی، اسی طرح اکثر مضبوط قوت ارادی کا
سلز میں اپنے گاہک کے ہاتھ اس کی خواہش کے برعکس شے بیچ دے گا۔

یاد رکھیں کہ قوت ارادی اور ضد دو الگ الگ چیزیں ہیں جس شخص کی قوت
ارادی جس قدر زیادہ مضبوط ہوگی اس کے ہونے کی قوت بھی اتنی ہی زیادہ طاقتور
ہوگی جبکہ مقابلہ ایک ضدی انسان محدود قوت ارادی کا مالک ہونے کے ناطے

صرف دوسروں پر اپنا فیصلہ ٹھونسنے کے لئے بے تاب رہے گا۔ محدود اور کمزور سوچ
کے ناطے وہ اکثر و بیشتر ناکام و نامراد ہی رہتا ہے۔

قوت اعتماد، انسانی زندگی میں ایک ایسی قوت ہے جو انسان کو زندگی کی اس
بلند ترین میزبانی پر لے جاتی ہے جہاں دنیا کی ہر شے چھوٹی اور معمولی نظر آئے لگتی
ہے اور جس کی تعظیم روز اول سے ہی انسان کو مذہب کے ذریعے دی جاتی رہی ہے
یہی وجہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو یہ کہہ کر کہ ”میں تمہاری شہ رگ سے بھی
نزدیک ہوں“ اسی بات کی طرف توجہ دلائی ہے۔

انسان جس کام کو نہیں کر سکتا یا کام کرتے کرتے ٹھک جاتا ہے تو اس وقت
کسی ایسی ہی چیز کا سہارا دھوٹتا ہے جو اس کے ٹوٹے ہوئے دل کو جوڑ دے یہی
وجہ ہے کہ ایک طرف تو خدا نے انسانوں کو یہ اعتماد دلایا کہ تم اپنے خدا کو یاد رکھو
تا کہ وہ تمہارا ہر کام پورا کر دے خدا کو اگر آپ خوش کر لیتے ہیں تو جو چاہیں آپ
اس سے پاسکتے ہیں اور یہی وہ اعتماد ہے جو ہمیں مذہب سکھاتا ہے۔ اعتماد کے بغیر
کبھی بھی کوئی کامیابی حاصل نہیں ہو سکتی اور ایک میناسٹ کے لئے یہ بات بے اعتبار
ضروری اور لازمی امر میں سے ہے کیونکہ جس قدر بھی زیادہ اسے اپنے آپ پر
اعتماد ہوگا اتنے ہی آرام سے وہ اپنا کام مکمل کر سکے گا۔

اگر آپ خود ہی پریشان ہیں اور آپ کو اپنے اوپر اعتماد حاصل نہیں ہے تو
آپ کوئی بھی کام صحیح طور پر انجام نہیں دے سکتے جب آپ کوئی بھی خاص کام
کے لئے ڈرتے لگیں گے تو آپ کسی کی کامد کریں گے۔

اس لئے یاد رکھیں کہ جو اپنی مدد خود نہیں کر سکتا تو چنانچہ ہم جیسے فن میں، جس کا
صلہ دوسروں کے ساتھ ہے، اس کا علم آپ کیسے حاصل کر سکتے ہیں، چنانچہ ہم

کھنے کے لئے پورے اعتماد کی ضرورت ہے۔ چھوٹے خیالات اس کے سب سے بڑے دشمن ہیں جیسا کہ بات کرتے وقت بہک جانا وغیرہ وغیرہ۔ چھوٹے چھوٹے خیالات کیوں پیدا ہوتے ہیں؟ ان کے وجوہات کیا ہیں؟ آپ کے اندر احساس کستری کیوں پیدا ہوتا ہے؟ اس کی گہرائی میں جب اتر کر بنظر غائر جائزہ لیں گے تو معلوم ہوگا کہ بار بار کی ناکامی ہی سے احساس کستری پیدا ہوتا ہے اس لئے بہتر یہ ہے کہ اپنے دماغ میں احساس کستری اور حقیر خیالات کو نہ دھنسنے دیں۔

نپولین کا یہ فقرہ ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھیں کہ "نا ممکن نامی لفظ میری لغات میں نہیں ہے" اور ایک علم چنانچہ علم کے طالب کے لئے یہ فقرہ بے حد اہمیت کا حامل ہے اور یہی چنانچہ سیکھنے کی چکی شرط ہے۔

2۔ یکسوئی یعنی توجہ ارتکاز (Concentration)

ارتکاز توجہ یعنی وہی یکسوئی ایک ایسی شے ہے جب تک کسی شخص کو اس چیز میں پوری طرح دھنرس حاصل نہ ہوگی وہ کوئی بھی بڑا کارنامہ سر انجام نہیں دے سکتا۔ یاد رہے کہ ہمارے خیالات کا ہماری زندگی سے انجائی گہرا رابطہ قائم ہے اور ان خیالات کو کسی ایسے مرکز پر یکجا کرنا ہی قوت ارتکاز کہلاتا ہے۔

دوسرے لفظوں میں جب تک آپ کی دماغی قوتیں بکھری ہوئی ہیں آپ کچھ نہیں کر سکتے۔ آپ کبھی بھی ایک وقت میں دو کام سر انجام نہیں دے سکتے اگر کبھی ایسا کرنے کی کوشش کریں گے تو وہ سب کے سب بکڑ جائیں گے اس دنیا میں ناکام لوگ وہی ہیں جو اپنے اندر دینی یکسوئی اور توجہ پیدا نہیں کر پاتے دینی انتشار کی وجہ سے وہ نہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور نہ ہی پورے دھیان اور یکسوئی سے اپنا کام کر سکتے ہیں کیونکہ ان کی توجہ مختلف سمتوں میں بھٹکتی رہتی ہے اور کسی ایک خاص سمت کی

طرف مبذول نہیں ہونے پاتی۔

ہمارے دماغ کی مثال کچھ یوں ہے کہ جس طرح کسی اخبار کے دفتر میں ٹیلی گراف پر خبروں پر خبریں وصول ہوتی ہیں اس طرح ہمارے جسم کے ہر ریشہ سے مواصلاتی رابطہ (جسمی رابطہ جسم) کے ذریعہ دماغ تک مختلف خبریں پہنچتی رہتی ہیں اور وہ تمام تر تہذیبیات کو ہمارے شعور کی تجزیہ گاہ کے حوالے کر دیتا ہے جہاں ہمارا شعور ان کو اپنے طور پر تجزیہ کر کے کائنات چھانٹتا ہے اور پھر اہم فیصلے کرتا ہے۔

ہمارے شعور کی سرگرمیاں بے حد وسیع اور طرح طرح کی ہیں اور یہ اپنے فرائض سے کبھی غافل نہیں رہتا جس کام میں بھی وہ مصروف ہوتا ہے تو پوری محویت کے ساتھ اس میں غرق رہتا ہے اس لئے چنانچہ سیکھنے کیلئے دوسرا لازمی عنصر ارتکاز توجہ (Concentration) ہے ارتکاز توجہ سے ہماری مراد وہ تاثر ہے جس کی بدولت انسان سے کرشمے اور معجزے رونما ہوتے ہیں اس کو سائنسی اصطلاح میں ذیل کے تجربے سے مشابہت دی جا سکتی ہے۔

"جب ہم سورج کی شعاعوں کو کسی آتش یا محدب عدسہ (Convex Lens) سے گزرا کر رکھتے یا کسی کانڈ پر ایک جگہ مرکوز کرتے ہیں تو وہ شے فوراً آگ پکڑ لیتی ہے جبکہ عام حالت میں بکھری ہوئی سورج کی شعاعیں آگ لگانے کا باعث نہیں بنتیں یہی وہ بات ہے کہ اگر ہم اپنے دماغ کے بکھرنے ہوئے حالات کو اپنی قوت ارادی کے آتش سے سے یکجا کر دیں تو بہت سی ایسی باتیں جو پہلے ناممکن نظر آتی تھیں اب ناممکن نظر آئے لگتی ہیں۔

مشہور مفکر جان لاک کے مطابق۔

"فنِ غنیم یا چنانچہ قوت توجہ کی ہی ایک ترقی یافتہ شکل ہے اس کا تعلق نہ

صرف چنانچہ بلکہ باورائے حواس سے بھی ہے مثلاً غلیظ ہضمی، تھکاوٹ ریڈنگ (خیال بنی)، بوجہ، مستقل بنی وغیرہ وغیرہ۔

ارکاز توجہ کے لئے کئی ایک قسم کی مشقوں کی ضرورت ہوتی ہے جن میں شع بنی، نگس بنی، سایہ بنی، ماہ بنی، آفتاب بنی، آئینہ بنی، آب بنی، نقطہ بنی وغیرہ وغیرہ شامل ہیں اور جن کا اگلے صفحات پر مختصر احوال بیان کیا جائے گا۔

ارکاز توجہ کی مشقوں کو سمجھنے کے لئے سب سے پہلے دماغ کے شعور، تحت اشعور اور لاشعور کو سمجھنا ضروری ہے کیونکہ ان کی اصل ماہیت کو سمجھنے بغیر کسی بھی طریقہ مشق میں صحیح طور پر کامیابی حاصل نہیں ہو پاتی اور اکثر اوقات چنانچہ سمجھنے کا عمل اوچھلے چھلے جاتا ہے۔

شعور (Consciousness)

ہم جو کچھ کر رہے ہیں، دیکھ رہے ہیں، سوچ رہے ہیں، یہ سب کچھ دماغ کے اس ظاہری حصہ کا کارنامہ ہے جسے شعور کہا جاتا ہے۔ شعور دو قسم کا ہوتا ہے ایک مرکزی شعور اور دوسرا مطلق شعور۔ اس کو ہم اس طرح بیان کر سکتے ہیں کہ ایک شخص کسی میگزین کے مطالعہ میں مصروف ہے اور اس مطالعہ کے دوران کبھی وہ کسی پرندے کی آواز سنتا ہے، کبھی اپنے جسم کے کسی حصے کو کھجھلانے لگتا ہے تو ایسے وقت میں مطالعہ میں مصروف شعور کو مرکزی شعور اور اوپر اوپر کے کاموں کے دھیان میں مصروف مطلق شعور کہا جاتا ہے۔

تحت اشعور (Subconscious)

تحت اشعور ہمارے ذہن کا وہ حصہ یا درجہ ہے جسے ”پراسرار گودام“ سے

تعبیر کیا جاسکتا ہے ایسے حالات و واقعات جن سے ہم معمولی طور پر متاثر ہوتے ہیں تحت اشعور انہیں ریکارڈ کر لیتا ہے جن واقعات سے ہم متاثر ہو چکے ہوں یہ کچھ عرصہ تک انہیں محفوظ رکھنے کے بعد ان کے تاثراتی حصے کی کائنات چھانٹ کر کے لاشعور کے حوالے کر دیتا ہے اور باقی حصے اپنی یادداشت سے محو کر کے فارغ ہو جاتا ہے۔

چونکہ یہ ہماری سطحی یادداشت کا ریکارڈ کچھ ہوتا ہے اس لئے اگر ہم گزیرے ہوئے کچھ مہینوں اور سالوں کے خاص خاص حالات و واقعات کو دہراتا چاہیں تو ہم انہیں تحت اشعور سے حاصل کر کے اپنے شعور کے پردے پر کسی قلم کی طرح آسانی سے دیکھ سکتے ہیں اگر ہم انہی واقعات و حالات کو کئی سال بعد اپنی ذہنی سکین پر دیکھنا چاہیں تو پھر ہمیں لاشعور کی مدد لینی ہوگی اور لاشعور سے کچھ حاصل کرنے کا واحد ذریعہ چنانچہ ہے۔

لاشعور (Unconscious)

ذہن کا تیسرا حصہ یا درجہ لاشعور کہا جاتا ہے یہ انسانی زندگی میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے یہ ہماری تمام حیوانی جہتوں کو کنٹرول کرتا ہے ایسے تمام کام جو ہم عادتاً کرتے ہیں ان کی تمام تر ذمہ داری لاشعور پر عائد ہوتی ہے اس کے علاوہ یہ انسانی زندگی کے تمام واقعات و حالات تحت اشعور سے لے کر اپنے گودام میں ہمیشہ کے لئے محفوظ کرتا رہتا ہے خواہ وہ اہم واقعات و حالات عمر کے کسی بھی حصے سے کیوں نہ وابستہ ہوں۔

ماہرین کا خیال ہے کہ انسان جب تقریباً ایک سال کا ہو جاتا ہے تو لاشعور

تمام ایسے واقعات کو ریکارڈ کرنا شروع کر دیتا ہے جن سے وہ ذرا گہرے طور پر متاثر ہوتا ہے جب عام حالت میں لاشعور کو کھنگالا جاتا ہے اور کسی واقعہ یا نام کو یاد کرنے کی کوشش کی جاتی ہے تو وہ پھر بھی ہمیں یاد نہیں آتا۔ مگر سر پھٹوٹی کرنے کے بعد اپنی کوشش چھوڑ دیتا ہے تو اچانک ہمارے شعور میں وہ نام یا واقعہ ابھر آتا ہے اور بعض اوقات ایسے مسائل جنہیں ہم ارادہً حل نہیں کر پاتے بعد ازاں خود بخود ان کا حل سمجھ میں آ جاتا ہے۔

بعض دفعہ ایسے بھی ہوتا ہے کہ چنانچہ عمل کے دوران معمول کے سامنے دو ایک دفعہ کوئی شعر پڑھا جاتا ہے اور جب معمول چٹا کس سے جا ملتا ہے تو اسے اس شعر کے متعلق کچھ یاد نہیں ہوتا مگر چند دن بعد وہی شعر اس کے شعور میں ابھرتا ہے حالانکہ وہ قطعی طور پر اس بات سے نا بلند ہوتا ہے کہ اس نے یہ شعر کہاں سے پڑھا اور سیکھا تھا۔

بقول مشہور ماہر نفسیات فرائیڈ:

”لاشعور وہی امراض کی پیداوار کے اسباب کا سنوروم ہے اس کے دعویٰ کے مطابق لاشعور میں جدوجہد موجود ہوتی ہے اور شعوری اصولوں کی مانند لاشعوری اصول بھی کام کرتے رہتے ہیں۔“

اسی وجہ سے حدیث نبوی ﷺ میں آیا ہے کہ مومن کی فراست سے ڈرو، بے شک وہ اللہ کے نور سے دیکھ لیتا ہے۔

تحلیل نفسی:

بقول ڈاکٹر لارس کیوپن:

”بہت سے ایسے عارضے ہیں جو نفسیاتی علاج سے درست ہوتے ہی نہیں

مگر چنانچہ نرم سے درست ہو جاتے ہیں۔“

تحلیل نفسی وہ عمل ہے جس میں انسان کی علالت کی وجہ کو لاشعور سے نکال کر شعور میں لایا جاتا ہے تاکہ مریض خود جان لے کہ اس کی علالت کی اصل وجہ کیا ہے؟ اس بات کا خیال رہے کہ مریض کی ایسی انجمنوں کی راہ میں ایک محنت بھی کمزور ہوتا ہے اور جب اس محنت کی رکاوٹ کو ہٹا دیا جاتا ہے تو وہ انجمن خود بخود لاشعور سے نکل کر شعور میں آ جاتی ہے اور اس طرح با آسانی ختم ہو جاتی ہے۔

اس لحاظ سے چھانٹ کے لئے بے حد ضروری ہے کہ وہ مخصوص واقعات و حادثات سے بھرپور مریض کے ذہن سے ایسے واقعات و حادثات کو نکالنے کے لئے تحلیل نفسی سے کام لے اور اس مقصد کے لئے اس کو انسانی نفسیات اور ان کے عوامل سے آگاہی حاصل کرنا بے حد ضروری ہے تاکہ ہر وہ حربہ جو علاج کے لئے لازمی ہو اس کو موقع محل کے مطابق وہی طرح استعمال میں لائے جس طرح کوئی جہل میدان جنگ میں اپنی فوج اور ہتھیار استعمال میں لاتا ہے۔

چنانچہ نرم میں علم نفسیات کی ضرورت و اہمیت

نفسیات ایک مکمل علم:

نفسیات ایک مکمل علم کا درجہ رکھتی ہے یہ علم ہمیں انسان کی شخصیت، اس کے برتاؤ، نیز انسانی تخلیقات اور احساسات وغیرہ کو سمجھنے میں بے حد مدد دیتا ہے اور اس کا ایک چھانٹ کے لئے جاننا ضروری ہے۔ اس پر قدرے تفصیل بیان کی جاتی

نفیسات ایک طبعی (Natural) اور تجرباتی (Empirical) سائنس ہے جو ہماری ذہنی کیفیات اور خارجی کردار سے تعلق رکھتی ہے۔ طبعی اس لحاظ سے کہ یہ ہمارے ذہن اور کردار کا اس کی اصلی حالت میں مشاہدہ کرتی ہے اور تجرباتی اس لئے کہ اس کے جملہ حقائق مشاہدے پر مبنی ہیں۔

علم خواہ کیسا ہی کیوں نہ ہو، اس کے حصول کے لئے ہمیں اپنے حواس سے کام لینا پڑتا ہے اور ان حواس کی بدولت اس کا ادراک حاصل کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے اعضائے حس کے ذریعے کسی بھی محرک کو ذہن میں منتقل کرنے کے فعل کو تحریک کہا جاتا ہے اور اس تحریک کے انفعال کی ترجمانی ادراک کہلاتی ہے مختصر یہ کہ جن اشیاء کو ہمارے اعضائے حس (آنکھ، کان وغیرہ) محسوس کرتے ہیں، ہمارا ذہن ان کی ترجمانی اور تشریح کرتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ محرک کا احساس مختلف انسانوں میں یکساں ہو سکتا ہے لیکن اس کی ترجمانی مختلف افراد کا ذہن مختلف طریقوں سے کرتا ہے اور یہی انسانی نظریات کہلاتے ہیں۔

عمل اور ادراک Process of Perception

ایک سادہ مثنی عمل جس کے ذریعہ مخصوص محرک سے ایک ہی مخصوص نتیجہ اخذ ہو سکے اور اس میں کسی شے یعنی محرک کی ترتیب، اس کا سابقہ مظاہرہ، اس کی اصلیت کا ادراک پر اثر انداز ہونا ہے مقصد یہ کہ ہر شخص کی اپنی سرگزشت، اس کا ماحول اور اس کی فطرت ادراک کو متاثر کرتی ہے چنانچہ جذبات، خواہشات اور شخصیت وغیرہ جیسے محرکات کا ادراک میں دخل اندازی کرنا خاص اہمیت رکھتا ہے۔ جہاں تک چنانچہ میں ادراک کے اختلاف کا تعلق ہے تو یہ سب کچھ اسی بناء پر ہوتا ہے اور اسی لئے یہ بات ذہن میں رکھنی چاہئے کہ حالت ٹرانس (Trance) میں

معمول میں ہدایت کے قبول کرنے کی صلاحیت، بیداری کی نسبت بے حد بڑھ جاتی ہے۔

سیکھنے اور سوچنے کا عمل:

ہمارے ماحول میں رونما تہدیلیاں محرکات کہلاتی ہیں اور ہر محرک خواہ کیسا ہی کیوں نہ ہو کچھ نہ کچھ، کم یا زیادہ رد عمل بھی رکھتا ہے۔ بعض محرکات داخلی ہوتے ہیں یعنی وہ ہمارے جسم کے اندر پہلے سے موجود ہوتے ہیں جن میں ہماری جسمانی ضروریات خوراک اور نیند وغیرہ ہیں۔ اسی طرح خوشی یا غمی، حفظ دامن وغیرہ کے محرکات ہیں جن کے رد عمل میں ہم اپنی خوشی اور خفاقت برقرار رکھنے کے لئے جدوجہد کرتے ہیں اور یہی جدوجہد تعلیم یا سیکھنے کا عمل کہلاتی ہے اور اس کا حصول بے حد ضروری ہے۔

اس کے بعد کسی مسئلے کو یاد رکھنا اور بعد ازیں یاد رکھنے کے حسب خواہش یا ضرورت اس کی تلاش کی جدوجہد کرنا ہے اور یہ جدوجہد تلاش انسانی سوچ کے ذریعے رد عمل آتی ہے اور اس طرح سوچنا بھی انسانی ذہن کا لازمہ ہے۔ اسی طرح جانوروں کو بھی سدا حیا جاتا ہے اور وہ بھی سوچنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اس کی مثال کچھ اس طرح ہے کہ اگر ایک شکار کی کتے کو یہ سکھانا مقصود ہو کہ وہ شکار کو دبوچ کر اسے کھائے بغیر یا دھجی کئے بغیر لے آئے تو مردہ پرندے یا خرگوش وغیرہ کو اس کے جسم میں سونیاں گاڑ کر پھینک دیا جاتا ہے۔ کتا جب اسے پکڑتا ہے تو جلد ہی یہ سیکھ جاتا ہے کہ شکار کو چھانا اپنے آپ کو تکلیف اور درد میں مبتلا کرنا ہے اس طرح وہ اصل شکار کو چھانے سے گریز کرتا ہے۔

یہی مثال چنانچہ میں بھی کام آتی ہے اور اس کو انکاس شرط

(Conditioned reflex) کہا جاتا ہے۔ اسی طرح مشروط رد عمل (Conditioning reaction) کے ذریعہ سارے مطابق پاؤں اٹھانا

اور بازو ہلانا اور ڈانس کرنا سیکھا جاتا ہے۔

بادور رہے کہ مشروط رد عمل ختم بھی کیا جاسکتا ہے بشرطیکہ پہلے عمل میں عادت پختہ نہ ہو چکی ہو بصورت دیگر تھوڑی سی محنت اور وقت کے ساتھ متبادل یا نیا رد عمل (Reconditioning) پیدا کیا جاسکتا ہے۔

چونکہ انسانوں میں سوچنے کی اعلیٰ صلاحیت ہے استدلال (Reasoning) کہا جاتا ہے اور جس کے ذریعہ مسائل کا حل تلاش کرنے کے لئے انسان نے ابتدا میں تشبیہات یا علامات (Symbols) استعمال کرنے کا طریقہ سیکھا اور یہی علامات تہذیب کی پیدائش کا باعث بنیں۔ تاہم تمام مسائل کو حل کرنے کی انسانی سرگرمیاں استدلال پر ہی مبنی نہیں ہوتیں۔ انسان کبھی کبھی غلط کوششوں کی تکرار کے بعد بھی صحیح نتیجہ اخذ کر لیتا ہے۔ بہر حال استدلال اپنا مقام بلند رکھتا ہے۔

اسی طرح کس بات کو یاد رکھنا بھی انسانی ذہن کے لئے ایک مرحلہ ہوتا ہے۔ وہ جب کبھی بھی کوئی شے پہلی بار سنتا ہے تو اس کو اپنے اندر محفوظ رکھنے میں قدرے وقت محسوس کرتا ہے لیکن اسی شے کو بار بار سننے سے وہ شے ذہن کے گہرائیوں میں محفوظ ہو جاتی ہے اور پھر حسب ضرورت سوچنے پر بات ذہن کے اندر سے بیرونی حصے شعور میں واپس آ جاتی ہے اور انسان اس کا بروقت استعمال بھی کرتا ہے۔

عادات:

انسانی نفسیات میں عادات بھی بے حد اہم کام سرانجام دیتی ہیں کیونکہ

عادات کسی مسئلہ کے حل کو عملی جامہ پہناتے رہنے کا نام ہے۔ یعنی ہر وہ کام جسے انسان عملی جامہ پہنائے بغیر نہ رہ سکے عادت کہلاتا ہے۔ عادات اچھی بھی ہوتی ہیں اور بری بھی۔ اب یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا انسانی عادات کو بدلا بھی جاسکتا ہے یا نہیں؟ تو اس کا حتمی جواب بے حد مشکل ہے کیونکہ پختہ عادات کا بدلنا اس محاورے کی مانند ہے کہ کتے کی دم بارہ سال سیدھی لنگی میں پڑے رہنے کے باوجود بھی اپنی اصلی حالت ہی میں رہتی ہے۔

اسی طرح حدیث مبارک میں آیا ہے۔

”اگر تم پیاز کے متعلق سنو کہ وہ اپنی جگہ سے ٹل گیا ہے تو چل مان لو اور اگر تم کسی شخص کے متعلق سنو کہ وہ اپنی عادت سے ہٹ گیا ہے تو فوراً چل نہ مانو، وہ شخص ہلہ کی اپنی جبلت پر واپس لوٹ آئے گا۔“

ذہانت (Intelligence)

ذہانت سے مراد کسی مسئلہ کو حل کرنے کی مساعی کرنا ہے اور یہ مساعی جسے ماہرین نے ذہانت سے تعبیر کیا ہے ہر فرد میں کم یا زیادہ ہوتی ہے ماہرین نفسیات نے ذہانت کو ذیل کے تین درجوں میں تقسیم کیا ہے۔

۱۔ عام یا متوسط ذہانت کے مالک:

کسی بھی ملک کی آبادی میں ان کا تناسب آبادی کے نصف کے کم و بیش

۲۰۱۱ء

۲۔ غیر معمولی ذہین افراد:

ان کا نمونہ تناسب آبادی کا نصف سے ایک فیصد ہوتا ہے۔

3۔ احمق افراد:

ان کا تناسب آبادی کے 0.2 فیصد تک ہوتا ہے۔

اس طرح احمق افراد اور ذہین افراد ایک دوسرے سے موافق یا غیر موافق حالات میں کسی بھی طرح پائیداری اور جوڑ نہیں رکھتے کیونکہ ذہانت کا ارتقاء بچپن بلکہ پیدائش کے ساتھ ہی شروع ہو جاتا ہے اور یہ اپنی مقررہ حد و سطح تک عمر کے کسی بھی حصے میں عمل ہو جاتا ہے۔

ذہانت پیدائشی اور موروثی علیہ خداوندی ہے لیکن اس سے یہ نتیجہ کسی بھی صورت میں اخذ نہیں کرنا چاہئے کہ ایک ذہین آدمی کا ہرچہ اسی طرح کی ذہانت کا مالک ہوگا۔ ایسا کیوں ہوتا ہے، یہ موروثیت (Heridity) کے خصائص اور انتقال پر منحصر ہے۔

موروثیت (Heridity)

ایک نسل سے دوسری نسل میں جسمانی اور ذہنی خواص کے انتقال (Transmission) کا نام موروثیت ہے۔ خواص کا یہ انتقال پیدائش کے عمل سے ہوتا ہے جو مرد اور عورت کے جنسی خلیات (Sex Cells) کے ملاپ کا نام ہے اور یہ جنسی خلیات کرم منی اور بیضہ اپنی کہلاتے ہیں۔ اگر ان میں یکساں اہلیت کے کروموسوم (Chromosomes) ہوں گے تو پیدا ہونے والا بچہ یکساں اہلیت و ذہانت کا حامل ہوگا بصورت دیگر اسی تناسب سے اس کے اندر ذہانت کی کمی یا بیشی ہوگی۔

بچی وجہ ہے کہ تمام مشاہدات میں اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ ایک بچہ اپنے والدین سے کسی قدر مختلف رنگ، شکل اور جسمانی بناوٹ میں ہوتا ہے یا کسی قدر مشابہت رکھتا ہے۔

جسمانی خواص انسان کے چہرے اور جسم کی بناوٹ میں ظاہر ہوتے ہیں جبکہ ذہانی ذہانت کے خواص انسان کی فطرت میں نمایاں ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ انسانی بدن پر غذا اور آب و ہوا اور ماحول بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔

ماحول (Environment)

اب ماحول کیا ہے؟ ماحول سے مراد مکمل طور پر موروٹی خواص سے ہٹ کر ہر وہ سرگرمی ہے جس میں بچہ پیدائش کے وقت سے چلتا بڑھتا ہے اور اس کا واسطہ چہرے سمیٹنے ان سرگرمیوں سے پڑتا رہتا ہے۔ اس میں گھر، سکول، محلہ، شہر اور اس کی سوسائٹی بھی شامل ہیں۔

جہاں تک موروثیت کا تعلق ہے وہ کبھی بھی اپنی انفرادیت قائم نہیں رکھ سکتا کیونکہ ماحول اس کی شکست و ریخت میں بہر وقت لگا رہتا ہے یہی وجہ ہے کہ ہر فرد کے معاملہ میں ماحول اور موروثیت کے درمیان اثرات کم و بیش ہوتے رہتے ہیں۔ مثلاً موروٹی لحاظ سے کمزور بچہ تو ان بچہ غذا اور ماحول کے زیر اثر صحت مند اور مستند بچہ بن کر رہی ہو سکتا ہے۔ بہر حال بعض جگہ ماحول اپنا نمایاں اثر رکھتا ہے اور بعض معاملات میں موروثیت اپنا الگ اثر دکھاتی ہے۔

ماحول اور موروثیت کے زیر اثر انسان میں خواص کی ذہانت کا معاملہ خاصا مشکل کام ہوتا ہے کیونکہ خواص کی بناء کا تعین ابھی تک نہیں ہو سکا۔ کیونکہ یہ بات اکثر مشاہدے میں آئی ہے کہ ماحول کی تبدیلی سے خواص میں خواہ موروٹی بنی کیوں

نہ ہوتی جلی آجاتی ہے بالخصوص جسمانی خواص تو بہت جلد بدل جاتے ہیں۔ بعض ذیلی خواص موروثی ہوتے ہیں اور وہ بدستور تا حیات قائم رہتے ہیں مثلاً کسی کا موسیقی یا گانے کی طرف فطری رجحان۔

انسان کے مزاج پر ماحول اور موروثیت دونوں ہی اپنا گہرا اثر رکھتے ہیں لیکن بچپن کا ماحول اکثر خواص موروثی پر قابو نہ لیتا ہے اور اس کے اثرات موروثی اثرات کی نسبت دیر پا ہوتے ہیں۔ ماحول کا مسلسل دباؤ موروثی خواص کو مکمل طور پر دباؤ میں رکھنے کے قابل ہو جاتا ہے اور اس طرح انسان کی خوبیاں اور خامیاں دونوں اپنا اثر دکھلا کر انسان کو عوارض میں مبتلا کرتی ہیں یا شفاء کا باعث بنتی ہیں۔

انسانی حواس کی پینٹاژم میں اہمیت

بقول ڈاکٹر ایکس لیوٹ:

”پینٹاژم کے لئے یہ لازمی امر ہے کہ وہ انسانی حواس اور ذہن کی کارکردگی سے بخوبی واقف ہوتا کہ وہ اپنا کام بخوبی کر سکے۔“

انسان جن ذرائع سے خارجی اشیاء کا اپنے ذہن میں ادراک کرتا ہے وہ حواس کہلاتے ہیں جیسے دیکھنا، سنا، سونگھنا، چمکنا اور چمونا وغیرہ۔

حواس ہی وہ مادہ ہے جس سے ہمارا علم تغیر ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ بات عقلی طور پر نہیں کہی جاسکتی کہ انسانی جسم کے حواس کس قدر ہیں بہر حال پیراسائیکالوجی کے ماہرین نے حواس انسانی کو ذیل کے سولہ درجات میں تقسیم کیا ہے۔

1- حواس لامرہ

2- حواس شامہ

3- حواس ذائقہ

4- حواس سامعہ

5- حواس باصرہ

6- ماورائے حواس لامرہ

7- ماورائے حواس شامہ

8- ماورائے حواس ذائقہ

9- ماورائے حواس سامعہ

10- ماورائے حواس باصرہ

11- چمپنی حس

12- توازن حس

13- قریب حس

14- حرارت پیا حس

15- عضلاتی تابی حس

16- وزنی حس

ان میں سے پہلے پانچ کا تعلق ظاہری اور اس کے بعد کے پانچ کا تعلق باطنی حواس سے ہے مختصراً تذکرہ ذیل میں دیا جا رہا ہے۔

1- حواس لامرہ:

یہ جلد کے حواس (Skin Sensation) کہلاتے ہیں۔ یہ جلد کے کسی بھی حصے سے کسی بھی شے کے چھونے کے احساس کا ادراک کرواتے ہیں۔

یہ جلد دو پر توں میں ہوتی ہے ایک بالائی حصہ برادما (Epidermis) جو باہر مائل غلاف کا کام دیتا ہے اور اس کے نیچے حساس حصہ اومہ (Dermis)

آٹو سجیشن (Auto Suggestion) یعنی خود تسخیری

اس سے مراد یہ ہے کہ خود اپنی ذات کو سخر کرنا، کسی ایسے اشارہ کو اپنے ذہن سے تسلیم کروانا جس کو تسلیم کرنے میں ذہن پس و پیش سے کام لے رہا ہو۔ اس سے انسان خود اپنی تکالیف اور آلام و مصائب پر قابو پانا سیکتا ہے۔ چونکہ دکھ، درد عموماً جسمانی اور خصوصاً دماغی ہوتے ہیں اور ان کا منبع انسان کا اپنا دماغ ہوتا ہے۔ اس کو یوں سمجھئے کہ اگر ایک آدمی کو چاقو کی ذرا سی نوک چبھ جائے تو وہ درد سے تڑپنے لگتا ہے اس کے برعکس اگر کسی جوان کو جنگ میں کسی قسم کے زخم جسم پر لگ جائیں اور ان میں بعض زخم شدید بھی ہوں تو بھی وہ جوان ان کی پرواہ کئے بغیر جنگ کرتا رہے گا۔ اس کی وجہ پر غور کرنے سے معلوم ہوگا کہ وہ جنگ کی گہما گہمی میں اس قدر مصروف ہوتا ہے کہ اسے اپنے زخموں کے درد کا احساس کرنے کی فرصت ہی نہیں ملتی اور اس کا دماغ اس وقت درد کے بجائے جنگ کی ہماہمی میں مصروف پیکار ہوتا ہے۔

انسانی دماغ بالخصوص لاشعور کا جسم کے اوپر زبردست کنٹرول ہوتا ہے۔ اس لئے جسم صرف اور صرف لاشعور کے احکام کی پابندی کرتا ہے اور انہی احکام کے زیر اثر کسی بھی بیرونی ہدایت کو قبول کرنے سے انکار کرتا ہے۔ اس کی مثال کچھ اس طرح سے ہے کہ لاہور سے ایک گلوڑی کوچ کراچی جا رہی تھی۔ اس میں عام مسافروں کے ساتھ سکھر سے کچھ مسافر بھی سوار ہوئے جن میں کچھ ڈاکو بھی تھے جب کوچ ضلع خیرپور کے سنان علاقے سے گزر رہی تھی تو ایک ڈاکو نے اپنا دیو اور ڈرائیور کے سامنے تان کر اسے کوچ کو روکنے کا حکم دیا۔ اس وقت کوچ نمبر

کے ٹک ہلے سے گزر رہی تھی۔ اچانک کوچ روکنے کا نتیجہ یہ ہوتا کہ کوچ مسافروں سمیت نہر میں جا گرتی اور اس طرح کی مسافر ہلاک و زخمی ہو سکتے تھے۔

ڈرائیور نے ڈاکو کا حکم سامنے سے انکار کر دیا اور ڈاکو کو کنبھانے کی کوشش کی لیکن ڈاکو نے ڈرائیور کے سر پر گولی مار دی۔ گولی کھانے کے باوجود بھی ڈرائیور نے کوچ کا سٹیئرنگ ہاتھ سے نہیں چھوڑا کیونکہ اس وقت اسے مسافروں کی جان بچانے کی فکر تھی، ڈاکو نے غصے میں اس کے سر پر دوسری گولی چلائی جس سے اس کے دماغ کا سمجھ بوجھ پاش پاش ہو گیا اور ڈرائیور کی موت واقع ہو گئی، لیکن اس حالت میں بھی ڈرائیور نے کوچ کا کنٹرول نہیں چھوڑا اور جب تک کوچ ہل پار کر کے سڑک کے کنارے کسی درخت سے ٹکرا کر کمزری نہیں ہو گئی کنٹرول بدستور ڈرائیور کے ہاتھ میں رہا۔ مگر اُس کے بعد اسٹیئرنگ سے ڈرائیور کے ہاتھ پھسلے اور ڈرائیور سیٹ سے نیچے جا گرا۔

اس واقعاتی مثال سے یہ نتیجہ ظاہر ہوا کہ جب انسان کے لاشعور کو کوئی اطلاع ملتی ہے تو لاشعور کے اشارے پر جسم دیکھا ہی عمل کرتا ہے۔

اسی طرح ہمارے کسی قریبی رشتہ دار کی موت کی اطلاع ملتی ہے تو لاشعور پر اس کا گہرا اثر پڑتا ہے جس سے آنکھوں سے آنسو اور منہ سے آہ نکل جاتی ہے۔ زیادہ حد سے اس کی وجہ سے انسان بے ہوش بھی ہو جاتا ہے۔

ایسے ہی مراحل میں آٹو سجیشن یا خود تسخیری کا مکمل انسان میں اپنے اندر حوصلہ، قوت جذبہ اور قوت فیصلہ کو بڑھا تا ہے اور اس کے لئے ایک باہل ماہر پڑا ہوا ہے کہ صرف ایک ہدایت یا سمجھن ہی اپنے آپ کے لئے کافی ہوتی ہے۔ آٹو سجیشن ذاتی اصلاح کے لئے ایک اعلیٰ ترین عمل ہے۔ اس کی بدولت شخصیت میں

ایک لڑکیاں تہذیبی پیدا ہوتی ہے اور اس کے لئے یہ بات بے حد ضروری ہے کہ انسان کی اپنی قوت ارادی اور قوت فیصلہ مضبوط تر ہو تو تحقیق سے انسان اپنی بری عادات اور غلطیوں کو با آسانی چھوڑ سکتا ہے اور اپنے اندر ضبط نفس پیدا کر سکتا ہے۔

آٹو تحقیق یا خود تحقیق کی مشق:

فرض کیجئے آپ بے خوابی کے اکثر شکار رہتے ہیں اور ادبیات سے بھی آپ اپنی اس بے خوابی کو دور نہیں کر سکتے تو ایسے میں اگر آپ تھوڑا بہت چنانچہ کا علم رکھتے ہیں تو اس کے اصولوں کے تحت اپنے آپ کو خود تحقیق کر کے اس بے خوابی سے ہمیشہ کے لئے نجات پا جائیں گے۔

اس کے لئے ذیل کا طریقہ اختیار کریں۔

- 1- کمرے میں تیز روشنی نہ ہونی چاہئے۔
- 2- بستر پر لیٹ جائیں، پاؤں، ٹانگیں، کمر، بازو اور سر یعنی عضلات کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اس طرح ڈھیلا کر کیجیے یہ بے جان ہوں۔
- 3- ناک کے راسے گہرے گہرے سانس لیں۔
- 4- دس منٹ یا اس سے قدرے زیادہ یا کم سانس کو سینے میں روکنے کے بعد خارج کر دیں۔
- 5- تمام ہچھیرے خالی کر دیں، اس طرح ہچھیرے سڑ کر نیند لانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔
- 6- اب آپ اعصابی طور پر بالکل پرسکون ہو چکے ہوں گے۔
- 7- اپنے ذہن میں کسی تخت سیاہ پر اندھیرے کا تصور قائم کریں۔ اتنے زیادہ

مزاج

اندھیرے کا تصور کہ آپ کے ذہن میں چار سو اعلیٰ چار اعلیٰ اندھیرا ہے۔

8- اب اپنے ذہن کو اس طرح آٹو تحقیق دیں۔

میرے پاؤں بوجھل ہو رہے ہیں۔

میرے جسم کا ایک ایک عضو دکھ رہا ہے۔

میرا سر بھی وزنی ہو رہا ہے۔

آنکھیں بند ہیں۔

مجھے نیند آرہی ہے۔

میں سو رہا ہوں۔

میرے پاؤں بوجھل ہو رہے ہیں۔

میں انہیں بلا بھی نہیں سکتا۔

میرا سر بھی بوجھل ہو رہا ہے۔

میری آنکھوں میں نیند آرہی ہے، گہری نیند اور گہری نیند۔

میں سو رہا ہوں۔

اس طرح آٹو تحقیق دیجئے ہوئے آپ کو نیند آ جائے گی اور آپ سو جائیں گے۔ جس وقت آپ بیدار ہونا چاہتے ہیں اس وقت کے لئے لاشعور کو بوسنے سے

خوشتر ہدایات دے کر سونیں۔

آپ کا لاشعور ٹھیک اس وقت آپ کو ایک جھٹکے سے بیدار کر دے گا، شروع

شروع میں قدرے وقت ہوگی لیکن رفتہ رفتہ آپ کو آسانی ہو جائے گی اور چند دنوں

کے بعد صرف معمولی ہدایات کے ذریعہ ہی بخوبی نیند کی وادی میں پہنچ جایا کریں گے۔ اس طرح آپ آٹو تحقیق کے ذریعہ اپنی بھوک، پیاس، تھکاوٹ، سردی،

گرمی، غلب، بخار، دل، دوہم، بیماری غرضیکہ لاتعداد امراض ظاہری و باطنی و ذاتی سے
نہایت پاجائیں گے۔

پوسٹ ہپناٹک تجویزیشن Post Hypnotic Suggestion

بقول ڈاکٹر روبرٹ ہروس:

”پوسٹ ہپناٹک تجویزیشن کا مطلب معمول کو چٹانوم کے دوران ایسی ہدایات
دینا ہے جن پر مشغول سے بعد میں عمل کروانا مقصود ہو کیونکہ جو ہدایت چٹانوم کے
دوران معمول کو دی جائے گی بعد میں وہ اس پر لازمی عمل کرے گا۔“

لیکن یہ بات ذہن میں رہے کہ اگر حال چٹانوم کے دوران کوئی ایسی
تجویزیشن دے گا جو معمول کے نزدیک اخلاقی، مذہبی یا نظریاتی نقطہ نظر سے غلط ہے تو
اس صورت میں معمول چونکہ کر عامل کے فرائض سے باہر آ جائے گا یا پھر اس
ہدایت پر عمل نہیں کرے گا نیز یہ کہ اسے خود اپنے معمول کو چٹانوم بھی نہیں کیا جاسکے
گا لہذا پوسٹ ہپناٹک تجویزیشن دیتے ہوئے نہایت احتیاط سے کام لیں۔

نامور ماہرین چٹانوم کے مطابق:

”جو ہدایت لاشعور کو براہ راست ملتی ہے اس کا اثر ایسا ہی ہوتا ہے جیسے کوئی
فعل کسی خاص فعل کا قسم ارادہ کرے تو پھر وہ اس ارادہ پر ہر صورت میں عمل پیرا
ہوگا۔“

کام سب ہپناٹک تجویزیشن میں غیر اخلاقی، جنسی یا نظریاتی نقطہ نظر سے غلط
ہدایات کی مثال دے دیے گئے تجربے سے بالکل واضح ہو جاتی ہے جو نفسیات اور چٹانوم
کا مطالعہ کرنے کے طالب علموں نے کیا۔

چند طلباء نے باہم مل کر اپنے ساتھ پڑھنے والی ایک لڑکی کو سخر کیا۔ اس
حالت میں اس سے بہت سی باتیں کرنے کو کہا گیا وہ تابع فرمان معمول کی طرح اُن
کے احکام کی پابندی کرتی رہی لیکن جب اس سے لباس اتارنے کو کہا گیا تو اس نے
بہن کھول دیئے، جب اسے تنگی ہونے کا حکم دیا گیا تو وہ سخریند سے یکدم بیدار
ہو گئی۔

اس کی دوسری مثال نکستو پونیورسٹی میں کلکتہ کے مشہور ماہر نفسیات اور
چٹانوم پروفیسر ایم این سین گپتا کا تجربہ ہے جس کے مطابق انہوں نے ایک عورت
کو گہرے سخر میں لا کر اسے حکم دیا کہ وہ اپنا کوٹ اتار دے، عورت نے فوراً اپنا
کوٹ اتار دیا مگر جب اس سے ساڑھی کھولنے کو کہا گیا تو اس کا ہاتھ آہستہ آہستہ
گھمٹا ہوا ساڑھی کے سرے کی طرف بڑھا مگر اسی لمحے وہ سخریند سے بیدار ہو گئی
اور اس پر سے تجویز کا اثر ختم ہو گیا۔

ہم ہمیشہ اخبارداروں میں پڑھتے ہیں کہ کسی شخص کو بے ہوش کر کے بد معاش
لوگوں نے اسے لوٹ لیا دراصل یہ لوٹنے والے پوسٹ ہپناٹک تجویزیشن سے کام لیتے
ہیں۔ سب سے پہلے یہ لوگ کسی کمزور شعور والے انسان کو تازے ہیں کیونکہ چہرہ
شامی کی مسلسل مشق سے یہ اس کام میں ماہر ہو جاتے ہیں پھر ایک بد معاش ایسے
افغص کے پاس جاتا ہے اور چپکے سے روپیہ یا دو روپیہ کا نوٹ اس کے نیچے ڈال
دیتا ہے اور اس شخص سے کہتا ہے۔

”بھائی صاحب! آپ کے پیسے گر رہے ہیں۔“ یہ لمحہ از حد اہم ہوتا ہے۔
پیسے گر گئے۔ یہ الفاظ کسی جاوہ کی طرح کام کرتے ہیں۔ اس کا دھیان زمین
پر گرے پڑے نوٹ کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ اس کے شعور کا مکمل رک جاتا ہے۔

وہ بد معاش اسی وقت اس غریب کی آنکھ کی طرف چلیں جب کائے بغیر دیکھتا رہتا ہے اور اسے چٹا تازہ کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس بھولے بھالے غریب آدمی کا شعور پہلے ہی غائب ہو جاتا ہے اور وہ کچھ حد تک چٹا تازم کی حالت میں ہی ہوتا ہے ایسی حالت نیم تغیر کہلاتی ہے۔

اب وہ شخص عامل کے پیچھے پیچھے چل دیتا ہے۔ ذرا اوت میں جانے پر وہ بد معاش اسے پوری طرح چٹا تازہ کر دیتا ہے۔ اس چٹا تازہ ڈینڈ کو جاری رکھ کر وہ شخص کو لوٹ کر اپنی راہ لیتا ہے کافی دیر کے بعد اس بد معاش کا شکار بنا ہوا شخص اپنے گھر لوٹ آتا ہے۔

اس لئے ایسے لنگھوں، بد معاشوں سے نظر ملانے سے خاص کر عورتوں کو گریز کرنا چاہئے۔

چٹا تازم کے لئے ضروری باتیں

معمول کے لئے ذیل کی باتوں کی اشد ضرورت ہے۔

معمول کا عامل میں مکمل یقین اور اس میں پوری عقیدت ہو۔ عامل بھی امارے جیسا ہی ایک عام شخص ہے ایسا سمجھ بیٹھے پر عامل کا اثر معمول کے اوپر نہیں جم سکتا میری بھلائی کیلئے ہی یہ عامل سب کچھ کر رہا ہے۔ ایسا یقین معمول کے دل میں ہونے پر ہی یہ بات ممکن ہو سکتی ہے۔ چٹا تازم کے لئے ہانکل پر سکون اور خوشگوار ماحول کی اشد ضرورت ہے شام کے وقت چٹا تازم کے تجربات زیادہ تعداد میں کامیاب ہوتے ہیں کمرے میں تیز روشنی نہ ہو، اگر جی، عطر، پھول وغیرہ سے تغیر جلد ہو جاتی ہے۔ اس لئے کمرے میں ایک دو اگر جیاں جلتی رہیں اور عامل بھی عطر کا استعمال کرے۔ پچکے پرے کا استعمال کریں۔

چٹا تازم کے تجربات کرتے وقت سنجیدگی کی بھی ضرورت ہے۔ چٹا تازم بچوں کا کھیل نہیں ہے۔ صبح کے وقت اور شور وغل وغیرہ سے گریز ضروری ہے۔ ایسے از حد ناموافق ماحول میں چٹا تازم کے علم کو استعمال کرنا اس کی توجہن ہے۔

”میں کسی بھی شخص کو مسخ کر سکتا ہوں۔“ اس طرح کی خود اعتمادی چٹا تازم میں ہونی چاہئے۔ اپنی تصویر کی صلاحیت کے بارے میں ذرا سی بے اعتمادی اگر چٹا تازم کے دل میں آجائے تو اس کے تجربات ضرور ناکام ہو جائیں گے، بے اعتمادی یا خود اعتمادی کے فقدان کا خیال لا شعور میں جانے سے سب کام بگڑ جاتا ہے۔ شعور کی تین حالتیں ابتدائی، ثانوی اور شدید ہیں جن کی توضیح حسب ذیل ہے۔

ابتدائی:

اس حالت میں معمول مسخ نہیں ہوتا لیکن اس کی منطقی قوت بہت کم ہو جاتی ہے۔

اس کے لئے ذیل کا تجربہ کریں۔

معمول کو کسی کرسی پر آرام سے بٹھائیں۔ اپنی انگلیاں ایک دوسرے میں پھسانے کا پیغام اسے دیں انگلیوں کو دبائے رکھنے کا پیغام بھی دیں بعد میں اس کی آنکھوں میں ایک تھک دیکھتے رہیں اس کے ہاتھوں پر دو چار بار اپنے ہاتھوں کو پٹیں اب اسے پیغام دیں کہ ”تمہاری ہتھیلیاں اب ایک دوسرے سے مضبوطی سے چپک گئی ہیں لاکھ کوشش کرنے پر بھی تم انہیں الگ نہیں کر پاؤ گے، دیکھو وہ چپک گئی ہیں۔“

اگر معمول ٹھیک پیغامات قبول کرنے والا ہوگا تو مسخ کئے بغیر بھی اس کی انگلیاں ایک دوسری سے چپکی رہیں گی، وہ انہیں الگ نہیں کر پائے گا۔

جانوی:

اس حالت میں معمول کا شعور بڑے پیمانے پر چمپ جاتا ہے۔ پھر یہی حواس غصہ سے ہونے والا اس کا تعلق نہیں بکھرتا اس لئے معمول اپنے سامنے کھڑے عامل کی آواز کو سن سکتا ہے لیکن عامل کے احکامات کا تجربہ کر کے اس کا عملی مطلب نکالنے کی صلاحیت اس کے شعور میں نہ ہونے کے باعث عامل کے پیغامات براہ راست معمول کے لاشعور میں داخل ہوتے ہیں۔

پتا نہزیم کی اس حالت میں معمول اپنے سامنے کھڑے عامل کے ساتھ بات چیت کرتا ہے اور عامل کے احکامات سن بھی سکتا ہے۔ اب یہاں سوال پیدا ہوا کہ کیا معمول واقعی مسخر ہو گیا؟ اس کا ثبوت کیا ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ

”معمول کے حواس غصہ کا تعلق اس کے شعور سے مکمل طور پر نہیں ٹوٹتا پھر بھی اس حالت میں عامل معمول کے لاشعور پر قابو پا لیتا ہے اور اس حالت کا راز درون یہی ہے۔“

اس کے تجربہ کی مثال کچھ یوں ہے۔

ایک دن ایک لڑکے کو مسخر کیا گیا اور اسے حکم دیا گیا اب تم کھانا کھانے بیٹھے ہو۔ فوراً وہ کھانے کی اداکاری کرنے لگا پھر اسے فوراً خبردار کیا گیا کہ ”ارے، یہ تم کیا کر رہے ہو؟ جہاڑی پلٹ تو نہزیموں سے بھری ہوئی ہے، بڑی کھانے سے جہاڑا دل خراب نہیں ہوتا؟“ بس اس حکم کو سنتے ہی اس نے اس تصوراتی پلٹ کو پھینک دینے کی اداکاری کی۔ اسی طرح ایک تجربے میں کسی شخص کو مسخر کرتے ہوئے اسے اپنے ہاتھ بڑھانے کا حکم دیا گیا اس کے ہاتھوں کو پانی سے گیل کر کے ہوئے اسے کہا گیا ”دیکھو، جہاڑے ہاتھوں پر گوند مل دیا گیا ہے اب ہاتھ پر ہاتھ

رکھو۔“ اس کے بعد اسے علم دیا گیا۔

”جہاڑے ہاتھ گوند سے چپک گئے ہیں تم کوشش کرو گے تو بھی ہاتھ الگ نہیں ہوں گے کوشش کرو۔“ اس نے اپنے ہاتھوں کو الگ کرنے کی کوشش کی لیکن سب کا رعب اب اسے ”ہاتھ چھڑانے کی کوشش کرو، ہاتھ چھوٹ جائیں گے۔“ کا حکم دیا گیا تو اس نے اپنے ہاتھ فوراً چھڑا لئے۔ وہ اس کی یہ قہمی کس وقت اس کی اپنی قوت ارادی □ (Self will power) قائم نہیں رہی تھی۔ وہ تو مکمل طور پر عامل کے ماتحت ہو گئی تھی۔

مشہد:

اس حالت میں حواس غصہ سے ہونے والا تعلق ٹوٹ جاتا ہے اور میں غلام غصہ ہوں، اس کا علم بھی معمول کو نہیں رہتا۔ حواس غصہ سے تعلق ٹوٹ جانے سے معمول سامنے والے کے پیغامات کو سن نہیں پائے گا۔ اس طرح آنکھیں کھولنے کے بعد بھی آس پاس کی چیزوں کا کچھ بھی علم اس میں نہیں ہوگا۔ اس وقت اس کا لاشعور بالکل بیدار رہتا ہے ایسے بیدار لاشعور کو پیغام دینے کا کام صرف عامل کا لاشعور ہی کر سکتا ہے۔ ان دونوں میں یکجان ہونے کا جذبہ ہوتا ہے ایسے سچے عامل اور معمول بہت کم پائے جاتے ہیں اس حالت میں عامل کے لئے کوئی بھی بات ناقابل فہم تھی، مشکل نہیں رہ جاتی، اسے ماضی، مستقبل کا علم فوراً ہو جاتا ہے۔ اس کا جنسی جسم عامل کے پیغامات کے مطابق کہیں بھی جاسکتا ہے اور ہاں کے پیغامات بھی لاسکتا ہے لاشعور کے یہ پتا قوت کا نتیجہ اس حالت میں ظاہر ہوتا ہے۔

اس سلسلہ میں ذیل کا تجربہ بیان کیا جا رہا ہے۔

ایک لڑکی جو ہمیشہ پائنتا پتا تازہ ہو جاتی تھی صبح کے وقت عامل کے پاس

آئی۔ وہ اسے معمول کے مطابق چٹا تازہ کر کے شدید حالت میں لے آیا۔ چنگے
عالم کی آواز سننا ایسی حالت میں اس کے لئے ناممکن تھا اس لئے عالم نے اپنے
لاشعور کی حالت کو یکسو کرتے ہوئے اپنے سوال کو لاشعور کے اندر ہی اندر دہرایا کہ
اس کی بہن کا کوئی خط آنے والا ہے یا نہیں یا وہ خود آئے گی۔
وہ فوراً حشر ہو اٹھی اور اذہد بگلی آواز میں کہنے لگی۔
”آج آپ کی بہن کا خط آنے والا ہے۔ وہ دو شام کے وقت آنے والی
ہے۔“

وہ لڑکی چٹا تازہ کر کے ایسی گہری حالت میں تھی کہ اسے جگانے کے لئے
عالم کو بہت تکلیف اٹھانا پڑی لیکن حیرت کی بات یہ تھی کہ اس دن صبح کو کوریٹر سے
اس کی بہن کا خط آیا اور شام کو اسے لینے عالم کو لاشعور میں جانا پڑا۔

شدید گہری نیند میں انسان کا شعور غائب ہو جاتا ہے اور اس کا لاشعور بیدار
یا سرگرم ہو جاتا ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ انسان کا لاشعور ہمیشہ ہی بیدار رہتا ہے لیکن
انسان کی حالت بیداری میں شعور کا ہی کاروبار چلے گا اس لئے محسوس ہوتا ہے کہ
لاشعور کہیں غائب ہو گیا ہو۔ ایسی گہری نیند کی حالت میں سوئے شخص کو یکسو دل سے
دئے گئے احکامات کی تعمیل وہ بیدار ہونے پر کرتا ہے۔

تجربات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو شخص چٹانم کا کچھ علم بھی نہیں
رکھتا لیکن اپنے لاشعور کو بہت زیادہ یکسو کر سکتا ہے وہ ایسے سوئے ہوئے شخص کو قسم
دے سکتا ہے۔ آپ بھی اسے پرکھ سکتے ہیں۔

اس ضمن میں ذیل کا تجربہ بیان کیا جاسکتا ہے۔

ایک شخص بہت ہی زیادہ مذہبی اور دم دل ہونے کے ساتھ ساتھ شراب کا
بھی رسیا تھا جس کی وجہ سے اس کی خوبیاں مٹی میں مل گئی تھیں۔ ایک دن عالم اس

کے گھر اسے لئے گیا تو دیکھا کہ اس کی بیوی اس کے سامنے سناچ دھکی، گھاس اور
برف رکھ رہی ہے لیکن اسے دیکھتے ہی فوراً اس نے کو چھپا دیا گیا۔

عالم نے سوچا کہ کیا اس کا یہ دوست اس برائی سے چھٹکارا پائے گا؟ اس
خیال نے اس کے لاشعور میں پھیل چھادی۔ اس نے اپنے دوست کے پاس رات کو
بغیر خبر کے کارپور گرام بنایا اور اس کے ساتھ اس کے کمرے میں سو گیا۔ جب اس کا
دوست گہری نیند سو گیا تو عالم اٹھا اور اس نے اپنے لاشعور کو یکسو کیا اور سوچنے لگا
کہ ”میرے اس دوست کے دل میں شراب کے بارے میں شدید نفرت پیدا
ہو جائے۔“ اس مضبوط خیال کے پیدا ہونے کے بعد عالم سو گیا۔

دوسرے دن صبح سویرے اس کا یہ دوست جاگا۔ چائے پانی کے بعد اس
کے بیوی کو شراب کی بوتل لانے کا حکم دیا۔ اس کے اس حکم سے بیوی حیران رہ گئی۔
اس نے سمجھانے کی کوشش کی۔ ”ذرا خیال رکھیں گھر میں کون مہمان آیا ہوا ہے۔“
لیکن اس دوست نے اس کی بات کو نال دیا، مجبور ہو کر بیوی کو بوتل لانا پڑی۔ بوتل
کو پکڑ کر وہ سیدھا دوش نشین کے پاس چلا گیا اور ساری شراب کو اس میں اخلیل دیا
اور خالی بوتل کو دور پھینک دیا اور خوش ہو کر کہنا۔

”آپ جیسے عظیم خیالات رکھتے والے میرے گھر میں پہلی بار آئے ہیں۔
ان خوشی میں، میں آج سے شراب کو چھوڑ رہا ہوں۔“ اور یہی وہ وقت ہے لاشعوری
دل کے حکم دینے کی۔

مجموعی چٹانم (Mass Hypnotism)

کئی لوگوں کو ایک ساتھ چٹانا تازہ کرنے کا علم مجموعی چٹانم کہلاتا ہے۔ اس
میں ہوا میں ڈوری کو کھڑا کر کے اس پر چڑھ جانا، ہوا میں سے کئی چیزیں نکال کر

دکھانا وغیرہ شعبہ شامل ہوتے ہیں اس کی مثال کچھ یوں دی جاسکتی ہے۔

1- سینکڑوں لوگ راستے پر آتے جاتے ہیں۔ ہر کوئی اپنی الگ الگ سوچ رکھتا ہے لیکن اچانک کوئی حادثہ ہو جانے پر سب لوگ وہاں جمع ہو جاتے ہیں اور ہر ایک کے منہ سے ڈر کا ظہور کرنے والے الفاظ ایک ساتھ نکلتے ہیں۔ کسی بھیاں تک منظر کو دیکھ کر دیکھنے والے سب جمجھکی طور پر ہٹتا ہٹتا ہو جاتے ہیں۔

2- کوئی انتہائی فیشن زدہ لڑکی سگریٹ کا دھواں چھوڑتی ہوئی کسی موٹر سائیکل پر جا رہی ہے جو راستے کی ساری پبلک محرزہ ہو کر اس کی طرف دیکھتی رہ جاتی ہے یہ بھی جمجھکی پنڈتوں کی ایک عمدہ مثال ہے۔

پنڈتوں کی خیمہ میں معمول کا لاشعور بیدار ہو جاتا ہے اور عامل اس پر اپنا کنٹرول قائم کر دیتا ہے اس لئے جو خیالات عامل کے ہوتے ہیں وہی معمول کے خیالات کا ذریعہ بن جاتے ہیں حالانکہ معمول اور عامل کے جسم الگ الگ ہوتے ہیں جبکہ دونوں جسموں میں لاشعور اسیلے عامل کا ہوتا ہے۔ پنڈتوں کی شدید حالت میں عامل کا لاشعور معمول کے لاشعور سے مسلسل رابطہ قائم کر لیتا ہے۔

یہاں ہم جمجھکی پنڈتوں کی ایک تاریخی مثال لیتے ہیں۔

سکندر اعظم نے راجہ پورس پر چوروں کی طرح آدمی رات کو حملہ کرنا چاہا لیکن راہ میں جہلم دریا مزاحم نظر آیا۔ برسات کا موسم تھا اور دریائے جہلم پوری طغیانی پر تھا۔ سکندر کی فوج اور اس کے سپہ سالار سیلے کس نے آگے بڑھنے سے انکار کر دیا۔ سکندر جو کہ ایک مضبوط ارادے، بلند حصے کا مالک تھا اور یہ جنگ ہر حال میں جیتنا چاہتا تھا۔ وہ خود اپنے گھوڑے پر سوار ہو کر دوڑتا ہوا سب سے آگے پہنچا، دریا کی طغیانی کو ایک نظر دیکھا، سوچا اور اپنے لاشعور کو یکسو کر کے مضبوط ارادے کے ساتھ فتح کے عہد کو دہرایا، اپنے فوجیوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال

کر ایک معنی خیز جذباتی تقریر کی اور آخر میں کہا۔

”جہلم دریا میں کوئی طوفان نہیں ہے، جہلم دریا ہمارے راستے کو، ہمارے ارادوں کو نہیں روک سکتا، جہلم دریا کا طوفان اب اتر گیا ہے۔ لودیکھو۔ میں سب سے پہلے گھوڑا دریا میں اتارتا ہوں۔“

انتا کہہ کر سکندر تیزی سے گھوڑے سمیت دریا میں کود گیا۔ ساری فوج حیرت سے اسے دیکھتی رہ گئی اور سکندر دریا کے اس پار کھڑا مسکرا رہا تھا۔ اس کے ان الفاظ اور عمل نے ساری فوج کو انتہائی طور پر چٹا کر ڈال دیا۔ ساری فوج دریا میں کود پڑی اور آدمی رات کو سوئی ہوئی راجہ پورس کی فوج پر حملہ کر کے راجہ پورس کو قیدی بنالیا۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ علم پنڈتوں کا استعمال تمام لوگوں پر کامیاب نہیں ہوتا۔ ایسا کیوں ہے؟

اس سوال کا حل دھونڈنے کی کوشش کرنے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ تجربات نے یہ بات واضح کی ہے کہ دس میں سے چار ذرائع پر پنڈتوں کا استعمال فوراً ہو جاتا ہے۔ باقی چھ میں سے دو ایک پر چار پانچ بار آزمائے سے علم پنڈتوں کا کامیاب ہوتا ہے۔ دو ایک ذرائع ایسے بھی ہوتے ہیں جن کے اوپر علم پنڈتوں کا ڈرا بھر بھی اثر نہیں ہوتا۔

پنڈتوں کی طاقتیں

گذشتہ ابواب سے آپ پنڈتوں کے متعلق بہت کچھ جان چکے ہیں کہ علم پنڈتوں کیا ہے اور اس کے لئے کن باتوں کا ایک پنڈت میں ہونا ضروری ہے جن کے بغیر پنڈتوں کا علم کام نہیں کرتا۔ اب یہ بتایا جائے گا کہ پنڈتوں کی کون کون سی

نہایتیں ہوتی ہیں اور ان کے کیا کیا استعمال ہیں؟

یہ بات تو ہم جان چکے ہیں کہ چنانچہ کے ذریعے جو نیند معمول پر طاری کی جاتی ہے وہ عام نیند کے برعکس زیادہ گہری نیند ہو سکتی ہے۔ عام نیند میں سوئے ہوئے شخص کو جگانے کے لئے کئی بار آوازیں دینا پڑتی ہیں بعض اوقات اسے جھنجھوڑنا بھی پڑتا ہے مگر چنانچہ نیند میں سو یا ہوا شخص عامل کے صرف اشارہ کرنے سے ہی جاگ پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ سب سے اہم بات یہ ہے کہ مسخر نیند میں عام نیند کے برعکس جسم اور اعصابی نظام کو کہیں زیادہ سکون و آرام ملتا ہے۔

افادیت:

اگر کوئی شخص بہت تھکا مانعہ اور دماغی تھکاوٹ کی وجہ سے ٹھ حال ہو رہا ہو تو کچھ منٹوں کی مسخر نیند لے لینے کے بعد جب وہ جاگے گا تو وہ اپنے آپ کو یکدم بہت تروتازہ محسوس کرے گا۔ اس کے جسم میں ایک نئی تازگی کا احساس ہوگا کیونکہ یہ بات ہر شخص بخوبی جانتا ہے کہ تھکاوٹ کی حالت میں کس طرح جسم کی حالت میں تھوڑی سی تبدیلی کر دینے سے انسانی جسم کو آرام مل جاتا ہے روزمرہ زندگی میں اس کی کئی مثالیں عام ملتی ہیں۔

اگر کوئی شخص کافی دیر تک کھڑا ہے اور اسے کسی جگہ پر دو چار منٹ کے لئے بیٹھنے کو جکڑ لیا جائے تو اس کی بہت کچھ تھکاوٹ مٹ جاتی ہے۔ اسی طرح ایک شخص کو کافی دیر تک جاگنے کے بعد صرف ایک گھنٹہ ہی سوئے کو مل جائے تو جاگنے پر وہ بے حد پرسکون نظر آئے گا اور اسے نئی تازگی کا احساس ہوگا۔

مسخر نیند میں آنے والی نیند زیادہ وقت نہیں لیتی اور فوراً آ جاتی ہے کیونکہ اس نیند میں وقت کا کوئی سوال ہی نہیں ہوتا یہ تو عامل کی مرضی اور حکم کے مطابق آتی

ہے جبکہ قدرتی نیند ہمیشہ چند لمحوں میں نہیں آ جاتی کبھی کبھی تو کافی دیر تک کوشش کرنے کے بعد آتی ہے اور اس میں وقت درکار ہوتا ہے۔

علاج:

چنانچہ کی سب سے بڑی طاقت کی شناخت اس کا انسانی دھندہ اور تکلیف کوئی الغور در کرتا ہے۔ اگر ایک شخص کسی بھی درد کی شدت سے تڑپ رہا ہے اور کوئی بھی دوا اثر نہ دکھائی ہو تو اپنے میں اسے مسخر کر کے یہ حکم دیا جائے کہ اب اس کا درد غائب ہو گیا ہے تب حقیقت میں اس کا درد جاتا رہے گا۔ اس کو ایسا محسوس ہوگا کہ وہ پوری طرح تندرست ہے اس کے جسم میں کسی بھی قسم کا درد یا تکلیف نہیں ہے۔

برعکس اس کے اگر کسی تندرست شخص کو مسخر نیند میں لا کر یہ حکم دے دیا جائے کہ اس کے سر یا دانت میں شدت کا درد ہو رہا ہے اور وہ چوبیس گھنٹے تک ایسے ہی رہے گا تو مسخر نیند سے آزاد ہو جائے پر سر یا دانت کا درد چوبیس گھنٹے تک اسے تڑپاتا رہے گا۔ اب وہ کتنا ہی اس کا علاج کر لے اسے کوئی فائدہ نہیں ہوگا مگر چوبیس گھنٹے کے بعد وہ خود بخود تندرست ہو جائے گا۔

عامل اور معمول کا تعلق:

جب انسان کے دماغ کو کوئی بھی اطلاع ملتی ہے تو لا شعور کے اشارے پر جسم ویسا ہی عمل کرتا ہے لیکن یہ اطلاع پہچاننے والا ذریعہ یا اعتماد ہو اور جس کی بات پر آگے بندہ کر کے یقین کیا جاسکتا ہو۔

یہی بات چنانچہ میں بروئے کار آتی ہے۔ اگر معمول کو اپنے عامل پر یقین

کامل نہ ہوگا تو عامل کسی بھی صورت میں اس پر کسی بھی قسم کا اثر نہیں ڈال سکے گا مگر یہ ہمیشہ نہیں ہوتا چنانچہ نرم کی صرف ابتدا میں ایسی حالت ہوتی ہے۔ اگر عامل ایک دفعہ بھی کسی مسخر شخص کو سلانے میں کامیاب ہو جائے تو اس کے بعد معمول عامل کی خواہش کا غلام ہو جاتا ہے اور پھر اسے مسخر کرنے میں کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔

یہی وہ بنیادی چٹان نرم ہے جس کے ذریعے بہت سی بیماریوں کا علاج ماہرین چٹان نرم کر رہے ہیں اور فی زمانہ تمام اچھے طبیب اور ڈاکٹر کامیابی سے جان بوجھ کر یا انجانے ہی میں چٹان نرم کا استعمال کرتے ہیں۔ اصل میں وہی طبیب کامیاب ہوتا ہے جو امید پرست ہوتا ہے اور خوشگوار ماحول میں ریٹوں کو امید دلاتا ہے اور اس کے زوردار الفاظ ”تمہیں کافی فائدہ ہو رہا ہے اور وہ اپنے آپ کو تندرست محسوس کرنے اچھی ہے“ کا مریض پر فوری اثر ہوتا ہے اور وہ اپنے آپ کو تندرست محسوس کرنے لگتا ہے اسی لئے ایسے طبیبوں کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ ”اس کے ہاتھ میں شفاء ہے۔“ یہ صرف اس ڈاکٹر یا طبیب کا اپنی متناہی کشش کے ذریعہ زوردار الفاظ میں ان کو قائل کرنا ہے۔

ایسی صورت میں مسخر شخص مسخر حالت میں عامل کے ہاتھ کی کھ پتلی بن جاتا ہے اور اس کے اشاروں پر ناچنا شروع کر دیتا ہے۔ اگر کوئی غلطی شے اس کے ہاتھ میں تھا کہ اس سے یہ کہا جائے کہ یہ آگ کا گولا ہے تو معمول بڑی احتیاط سے اپنے آپ کو اس سے بچانے کی کوشش کرے گا۔

عامل کے افعال کی پابندی معمول صرف مسخر حالت میں ہی نہیں کرتا بلکہ مستقبل میں بھی ہمیشہ کرتا رہتا ہے بشرطیکہ وہ احکام مسخر حالت میں دیئے گئے ہوں اس کی مثال کچھ اس طرح ہے کہ اگر ایک شخص شراب کا اس قدر عادی ہو چکا ہے

اور وہ ڈاکٹروں کے بار بار انتخاب کے باوجود شراب چھوڑنے کو تیار نہیں ہے اور نہ ہی شراب کے نقصان دہ اثرات پر غور کرنے کو تیار ہے لیکن جب عامل مسخر حالت میں معمول کو یہ حکم دیتا ہے کہ اب وہ شراب نہیں پئے گا اور اگر پیئے گا تو اس کو اپنا کیاں آئیں گی تو بعد از بیداری آئندہ وہ کبھی بھی شراب کو استعمال نہیں کرے گا اور اس طرح اس نشے سے چھٹکارا پا جائے گا۔

بلند ترین مقام:

یہ تو عام کیفیات ہیں جو اکثر و بیشتر چٹان نرم میں پیش آتی ہیں مگر جب کوئی معمول چٹان نرم کے بلند درجے پر پہنچ جاتا ہے تو وہ عامل کے ہاتھ کی کھ پتلی نہیں رہ جاتا۔ اس وقت اس کے اندر ایک عجیب عظیم طاقت پیدا ہو جاتی ہے وہ اپنی لاشعوری نظر سے مابعد شعوری ہزاروں میل کی دوری کی چیزوں کو اس طرح دیکھ سکتا ہے جیسے فی وی پر کسی ڈراسے یا فکرم کو دیکھتا ہے اور اس طرح مستقبل میں ہونے والے واقعات کو دیکھ کر کہہ اور بتلا سکتا ہے اسی طرح ماضی کے واقعات بھی بخوبی بیان کر سکتا ہے لہذا فی ہاتھ میں بند خط پڑھ سکتا ہے اور اس مقام والے لوگ عام طور پر سادھو، سنت، یوگی، دیوتا، جبر کا مل کہلاتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ چٹان نرم کی طاقت لامحدود ہے اور اس کے بل پر انسان بڑے بڑے عظیم کام کر سکتا ہے۔

احکام کیا ہیں؟

احکام کے معنی ہدایات، پیغام، اجازت، تجویز دینا اور چٹان نرم میں معمول کو دی گئی وہ ہدایات ہوتی ہیں جن سے وہ بآسانی مسخر ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے

اسے بار بار یہی حکم دیا جاتا ہے کہ وہ اطمینان کے ساتھ بے فکر ہو کر سو جائے۔ یہ حکم اس شخص کے شعور کو دیا جاتا ہے جس کے لاشعور کو ہم سلاتا نہیں چاہتے کیونکہ اسے تو ہم سحر حالت میں ہوشیار رکھنا چاہتے ہیں۔ اب جب وہ شخص سو جاتا ہے تو اسے ہم مختلف طرح کے حکم دیتے ہیں جو اس کے لاشعور کے لئے ہوتے ہیں جو اس شخص کے جسم پر اپنا کنٹرول رکھے ہوئے ہے۔ ماہرین نفسیات کے نزدیک ”چٹا نوزم“ اور کچھ نہیں ہے، صرف ”احکام“ کا اثر ہے اور اس رائے میں بہت کچھ حقیقت پوشیدہ ہے۔ روزمرہ زندگی کے مشاہدے سے یہ بات عیاں ہوتی ہے کہ ہر شخص اپنا زیادہ تر کام احکام پر ہی کرتا ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ یہ حکم کسی شخص کے ذریعے واضح طور پر دیئے جاتے ہیں یا اسے بالواسطہ طور پر اشارے سے ملتے ہیں۔ اس کی مثال کچھ یوں ہے کہ اگر کسی باورچی خانے میں بے حد اعلیٰ کھانا بن رہا ہو تو اس کی خوشبو پا کر ہمیں بھوک لگتی ہے یا پھر بچپن میں ہمارے ماں باپ، پھر اساتذہ سکول و کالج وغیرہ سے ہمیں احکام ملتے رہتے ہیں اور ہم ان پر چلتے رہتے ہیں۔

احکامات کی پابندی کیوں:

کچھ احکام ایسے ہوتے ہیں جنہیں ہم ایک بار حاصل کر کے کبھی بھی نہیں بھولتے اور ہمیشہ ان کی تعمیل کرتے ہیں مثلاً ہمیں بچپن میں یہ ہدایت دی جاتی ہے کہ سڑک کے درمیان مٹ چلو، بھیڑ سے بچ کر فٹ پاتھ پر چلو، یہ حکم ہمارے لاشعور پر اس طرح مستقل ثبت ہو جاتا ہے کہ ہم جب تک زندہ رہتے ہیں اس کی تعمیل کرتے رہتے ہیں اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ انسانی لاشعور احکامات کی تعمیل کرنے کا عادی ہو جاتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ سحر نیند میں انسانی دماغ احکام کی پابندی بڑی باقاعدگی سے

اور فوراً کرتا ہے شعور کی بیداری کی حالت میں ہمارا دماغ ماننے یا نہ ماننے کے بعد عمل کرنے کا فیصلہ کرتا ہے جبکہ سحر حالت میں ایسا نہیں ہوتا، کیونکہ اس وقت ہاں یا نہ کرنے والا بیدار شعور گہری نیند کی حالت میں ہوتا ہے صرف لاشعور باعمل ہوتا ہے جو کسی بھی طرح کی خیل و جھٹ نہیں کرتا اس لئے معمول فوراً عامل کے احکامات کی پابندی اور تعمیل کرنے لگتا ہے۔

چونکہ انسانی لاشعور احکام کو قبول کرنے اور ان کی تعمیل کرتے رہنے کا عادی ہوتا ہے اس لئے قدرتی طور پر عامل کی مرضی کے مطابق اس پر معمول عمل کرتا ہے۔ اس کے کہنے کے مطابق حقیقت میں اسے نیند آنے لگتی ہے مگر یہ نیند اصل نیند نہیں ہوتی یہ خود ساختہ چٹا نوزم کی نیند ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کو لانے میں کسی کا کوئی ہاتھ نہیں ہوتا بلکہ یہ عامل کے ذریعے اپنے حکم سے معمول کے اوپر لادتی گئی نیند ہے۔ یہ وہ دولت ہے جسے وہ جب چاہے سمیٹ سکتا ہے۔

معمول جوں جوں عامل کی طاقت کے ماتحت ہوتا جاتا ہے ویسے دیئے احکام کو قبول کرنے کی صلاحیت بڑھتی رہتی ہے جس شخص کو سحر کرنے کی کوشش کی جاتی ہے آواز میں وہ اوجھانے میں ہی عامل کے احکام کی تھوڑی سی مخالفت کرتا ہے۔ اپنی طرف سے وہ حکم کی تعمیل تو کرنا چاہتا ہے مگر شروع میں اسے کچھ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میرے ساتھ کچھ قسا سنا کیا جا رہا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ اس کے شعور کے قبول نہ کرنے کی طاقت ہوتی ہے اسی طاقت کی بناء پر وہ سوچتا ہے کہ بھلا وہ کیسے عامل کے حکم پر نیند کے بس میں ہو سکتا ہے؟ مگر جب وہ عامل کی صلاحیت پر یقین اپنے شعور پر کنٹرول کرتے ہوئے کرتا ہے تو اسے خود ہی یہ یقین ہونے لگتا ہے کہ ساکن ہو کر یکسوئی سے بیٹھ رہنے سے نیند آ سکتی ہے اور اس کے

لئے وہ کسی بھی شے پر اپنی نگاہ اور توجہ مرکوز کروتا ہے تو نیند اور بھی جلدی آنے لگتی ہے اور چند ہی منٹوں بعد اس پر عامل کے نیند کے متعلق احکام اثر انداز ہونے لگتے ہیں۔ یہ محسوس کرتے ہی اس کی پلکیں بھاری ہونے لگتی ہیں لیکن آنکھوں کو ایک عجیب و غریب پرسکون نیند آنے لگتی ہے۔

چنانچہ کم کے ذریعے لائی گئی اس نیند سے مسخر شخص کو بڑی آسانی سے جگایا جاسکتا ہے۔ جاگنے کے بعد معمول اپنے جسم میں نیا حوصلہ اور تازگی محسوس کرتا ہے جو کام پہلی بار کیا جاتا ہے اس میں اگرچہ تھوڑی سی مشکل اور تکلیف محسوس ہوتی ہے لیکن انسان کی عادت اور مزاج بہت جلد مانوس ہونے کے عادی ہونے کے باعث دوسری بار اس کام میں مزاحمت سے رک جاتے ہیں اور وہی کام دوسری بار آسانی سے ہو جاتا ہے اس کی مثال کچھ یوں ہے۔

”پہلی بار مسخر کرنے یا ہونے میں ہمیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہم کسی پھاڑ پر چڑھ رہے ہیں مگر دوسری بار تو یہ چڑھائی اپنے گہری سیر حیاں چڑھنے سے بھی زیادہ آسان لگتی ہے۔“

جیسے جیسے مسخر شخص کو مسخر نیند آ جاتی ہے وہیے وہیے وادہ مال کے احکام کی تعمیل پوری باقاعدگی سے کرتا ہے آہستہ آہستہ میل و جہت کرنے کی اس کی طاقت فہم ہوتی جاتی ہے اور وہ پوری طرح سے عامل کے کنٹرول میں آ جاتا ہے۔

اس بات کو بھی نہیں بھلانا چاہئے کہ کسی معمول پر عمل تسخیر کا اثر اس وقت ہو سکتا ہے جبکہ وہ اپنی توجہ کو مرکوز کر سکے اس لئے یہ بات انتہائی ضروری ہے کہ معمول اپنا دھیان ہر طرف سے سمیٹ کر اس بات پر مرکوز کرے کہ اسے مسخر ہونا ہے۔ معمول میں مسخر ہونے کی خواہش جتنی زیادہ طاقتور ہوگی یعنی اس کی قوت

اور وہی جتنی زیادہ چیز ہوگی اتنی ہی زیادہ تیزی سے وہ مسخر ہو سکے گا۔ یہ بات خود مسخر ہونے میں بھی بے حد اہمیت رکھتی ہے۔

پنپنا تک معمول بنانے میں تربیت کا عنصر:

کسی بھی شخص کو تربیت دے کر اسے اچھا پنپنا تک معمول بنایا جاسکتا ہے اگر کسی شخص کو پہلی بار مسخر کرنے میں کامیابی نہ ہو تو یہ بالکل نہ سمجھ لینا چاہئے کہ وہ شخص مستقبل میں آپ سے کبھی بھی مسخر نہ ہو سکے گا۔ جدوجہد کر کے آپ اس کے دل میں یقین پیدا کریں اور اسے اپنے دھیان کو کسی ایک نقطہ پر مرکوز کرنے کے لئے آمادہ کریں تو آپ ضرور دو چار دفعہ کوشش کر کے اسے مسخر کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ یہی بات خود مسخر ہونے کے بارے میں بھی کہی جاسکتی ہے جس میں انسان اپنے آپ کو مسخر کر کے چنانچہ کم کی نیند میں سونے کی کوشش کرتا ہے۔

جس طرح کوئی بھڑا ہستہ آہستہ کوشش کر کے سیکھا جاسکتا ہے اسی طرح سے مسخر تعلیم (چنانچہ کم) کو آہستہ آہستہ ترقی کر کے سیکھا اور سکھایا جاسکتا ہے جب کوئی شخص ایک بار بھی مسخر ہو سکتا ہے تو دوسری بار اسے مسخر کرنے میں عامل کو کسی طرح کی کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔

علم تسخیر کے فوائد:

علم چنانچہ کم کے فوائد مختصراً حسب ذیل ہیں۔

☆ اس سے آسانی انسان اپنی بری عادات سے چھٹکارا پالیتا ہے، برائیوں

اور ان کی قسم کی برائیوں کو آسانی سے دور کیا جاسکتا ہے۔

☆ والدین بغیر کچھ کہے یا بتائے اپنے شرارتی بچوں کو آسانی سے کنٹرول

کر سکتے ہیں اور انہیں تابع فرمان بنا سکتے ہیں۔

☆ اس سے ملازمت پیشہ حضرات اپنے مالک یا آفیسر کو اپنے حق میں کر سکتے ہیں۔

☆ اپنی دل پسند عورت یا مرد کی محبت یا دوستی حاصل کی جاسکتی ہے اور اسے قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔

☆ طالب علم قوت یا دواشت، علم بصیرت اور یکسوئی حاصل کر کے اپنے اپنے شعبہ میں مہارت اور ترقی پا سکتے ہیں۔

☆ دکاندار اور ایجنٹ حضرات زیادہ خریدار پیدا کر سکتے ہیں اور اپنی مصنوعات کی تشریح زیادہ موثر طریقے سے کر سکتے ہیں۔

☆ شعبہ بازی کے کرشمے اور کمالات اس سے ہآسانی دکھلا کر کافی رقم کمائی جاسکتی ہے۔

☆ کئی لوگوں کے اخلاق اور جسمانی امراض دور کر کے انسانی بھلائی کے کاموں میں نیک نامی پائی جاسکتی ہے۔

☆ اس کے علاوہ ہر شعبہ میں اس علم کے ذریعے نمایاں ترقی و تعمیر کے کام لے جاسکتے ہیں۔

چٹاٹ بننے کے لئے اپنی شخصیت کی تعمیر:

انسان کی شخصیت اپنے اندر بہت سے پہلو احاطہ کئے رکھتی ہے اور یہی بہت بہت پہلو اس کی شخصیت کی تعمیر کرتے ہیں اور ان کی تشکیل اور چمکی میں موروثیت اور ماحول کا بہرہ کا ہوتا ہے جس پر قبل ازیں بحث کی جا چکی ہے۔

چٹاٹ کی شخصیت کیسی ہونی چاہیے؟ اس کے متعلق بعض لوگوں میں بے

حد فرسودہ خیالات پائے جاتے ہیں ان کے نزدیک ایک چٹاٹ قد کاٹھ، پختہ خدو خال، زیادہ گہری آنکھوں کے علاوہ بے شمار ایسی خوبیوں کا مرتق ہوتا ہے جو کسی عام انسان میں بالکل نہ پائی جاتی ہوں حالانکہ یہ سب خیالات غلط ہیں جبکہ چٹاٹ کی شخصیت کسی اور طرز پر اپنی نمائندگی کرتی ہے۔

چٹاٹزم ایک آرٹ اور باقاعدہ سائنسی علم ہے اور اس آرٹ اور علم کو دیگر علوم کی طرح ہر شخص سیکھ سکتا ہے اس کے لئے مخصوص وجہی خدو خال یا جسمانی خصوصیات کا حامل ہونا ضروری نہیں ہے مگر دوسرے علوم کی مانند اسے دیکھنے، یاد رکھنے اور استعمال کرنے کے لئے چند ایک ایسے اصولوں کو مد نظر رکھنا لازمی ہے جن کے بغیر ایک چٹاٹ کی شخصیت قطعاً نامکمل اور ادھوری رہ جاتی ہے۔

ذیل کے اصول چٹاٹ کے لئے اختیار کرنا بے حد ضروری ہیں۔

☆ جس طرح کوئی شخص اپنے عہدے یا حیثیت سے نا جائز فائدہ اٹھاتا ہے تو اس کا خمیر اسے ملامت کرتا ہے۔ اسی طرح چٹاٹزم کا غلط استعمال چٹاٹ کے لئے ذہنی کوفت اور خمیر کی ملامت کا باعث بنتا ہے۔ چونکہ چٹاٹزم سے مراد معمول کے ذہن میں اپنی بات ڈالنا اور اس پر عمل کروانا ہے۔ اگر چٹاٹ کا اپنا خمیر اور دماغ غلط ہوگا تو پھر اس کے لئے یہ بات ناممکن ہو جائے گی کہ وہ اپنی پریکٹس جاری رکھ سکے۔ اس لئے اس کو اپنے دماغ کو ہر قسم کی آلائشوں سے پاک رکھنا اور اپنے اندر ایک ایسا تاثر پیدا کرنا ضروری ہے جس سے معمول پر اس کا اچھا اثر پڑے۔

☆ چٹاٹ کے لئے خود اعتمادی لازمی شرط ہے اگر چٹاٹ خود اعتماد نہیں تو وہ اپنے معمول کو کس طرح چٹاٹ کر سکتا ہے۔ اس کے لئے یہ بات لازم

ہے کہ وہ اپنے کام میں مہارت اور زیادہ سے زیادہ سیکھنے کی عادت ڈالے۔
اس سے اس کی خود اعتمادی میں بے حد اضافہ ہوگا اور اس کا اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ بڑھے گا۔

☆ جب تک ایک چٹاٹ قوت ارادی کی صفت سے موصوف نہ ہوگا وہ کبھی بھی اپنے معمول کو موثر طریقہ سے کسی کام کے کرنے یا نہ کرنے کی تلقین نہ کر سکے گا کیونکہ حیرت انگیز ارادے کی بدولت کام الٹ ہو جائے گا۔

☆ اپنی شخصیت کو مضبوط بنانے کے لئے چٹاٹ کو خود توجہی (Auto-Suggestion) سے کام لینا چاہئے۔ منفی اور تخریبی خیالات کی جگہ مثبت اور تعمیری خیالات کا پیدا کرنا اس کا مقصد ہونا چاہئے۔ اس کے لئے یہ بات لازم ہے کہ وہ اپنے اندر ناگامی، احساس کمتری اور نا اہلی کے احساسات پیدا نہ ہونے دے تاکہ وہ اپنے پیشے میں ناکام ہونے سے بچ سکے۔

☆ چٹاٹ کے لئے اپنے اندر کامیابی کے حصول کا پختہ یقین اور قابلیت کے احساسات کو جائزیں رکھنا لازمی ہے تاکہ وہ اپنے کام میں بخوبی سرخرو ہو سکے۔

☆ جسمانی اور ذہنی صحت مندی بے حد ضروری ہے۔ بیمار ذہنیت معمول کو فائدہ سے کبجائے نقصان پہنچائے گی۔

☆ ہر قسم کے نشہ جات، قہار کو نوشی سے مکمل طور پر اجتناب ضروری ہے۔ اس سے مقصد کا حصول خوشگواریت کے ماحول میں آسانی حاصل ہوتا ہے۔

☆ آنکھوں میں تاثرات انگیزی اور کشش پیدا کرنے کی تربیت حاصل کرنا

ایک چٹاٹ کے لئے بے حد ضروری ہے تاکہ جب چٹاٹ اپنے معمول کی آنکھوں میں آنکھیں ڈالے تو معمول کے لئے چٹاٹ کی توجہ کے تابع ہو جانے کے علاوہ کوئی چارہ کار باقی نہ رہے کیونکہ آنکھیں جب تک توجہ اور ارتکاز نہ کریں گی مخالف کی آنکھوں میں کچھ بھی اثر نہ ہوگا۔

☆ تربیت کے دوران کسی شے کو آٹھ جھپکے بغیر دیکھ دیکھتے رہنے سے آنکھوں کے اندر کشش جذب اور ارتکاز پیدا ہوتا ہے۔ ایسی مشقیں عموماً صبح کے وقت طلوع آفتاب سے قبل کریں کیونکہ اس وقت ذہن ہر قسم کی آلائشوں اور تھکاوٹ سے پاک ہوتا ہے یا پھر وہ تمام طریقے جو قبل ازیں بیان کئے جا چکے ہیں استعمال میں لائیں۔

☆ چٹاٹ کے لئے اپنی آواز پر توجہ دینا لازم ہے کیونکہ آواز کو اس میں بہت اہمیت حاصل ہے۔ اچھی آواز میں یہ خصوصیات ہوتی ہیں کہ یہ معمول میں اطمینان اور اعتماد پیدا کرتی ہے اور اس کے برعکس کھرت لہجہ بے اعتمادی پیدا کرتا ہے اور معمول کو عقائد سے روکتا ہے۔ آواز میں روانی اور عمدگی پیدا کرنے کے لئے ٹیپ ریکارڈ کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆ چٹاٹ تازہ کرنے کے دوران مختلف قسم کا لہجہ اور گفتگو پیش کے مطابق استعمال کریں معمول کو سلاتے وقت لہجہ اور انداز نرم، لطیف، شیریں اور لوری دینے جیسا ہونا چاہئے جبکہ معمول کو چگاتے وقت لہجہ کا انداز کچھ ٹھکانا نہ ہونا چاہئے۔

☆ چٹاٹ کو تحمل مزاج ہونا چاہئے تاکہ وہ اپنا کام اطمینان کے ساتھ کر سکے اور پوری طرح معمول پر حاوی ہو سکے۔

مسخر کرنے کے طریقے

Hypnotised Methods

کسی بھی شخص کو تین معروف طریقوں سے مسخر کیا جاسکتا ہے۔

- 1- عامل کے زبانی احکامات کے ذریعے۔
- 2- خود مسخری کے ذریعے جس میں معمول خود اپنے لاشعور کو مسخر ہونے کا حکم دیتا ہے۔
- 3- ٹنگلی بانہ کر دیکھنے کا طریقہ۔

بہر حال اس کے لئے آج کل بے شمار طریقے استعمال کئے جا رہے ہیں زیادہ مستعمل طریقہ زبانی ہدایات (Verbal Suggestion) کا ہے۔ یہ طریقہ بعض اوقات دوسرے طریقوں کے ساتھ ملا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ طریقہ خواہ کوئی بھی اپنایا جائے مگر سب سے پہلے اس کی مکمل تیاری ہونی چاہئے مگر ہمداد و ہمداد ضروری سامان سے آراستہ، ساؤنڈ پروف، آرام دہ کرسی یا صوفے پر مشتمل ہوتا چاہئے مگر بے کے امداد زیادہ روشنی نہیں ہونی چاہئے۔

کسی بھی معمول کو چھانا کر کے سے قبل اس علم کے متعلق اس کی معلومات کا پتہ لگانا ضروری ہے اور پھر اسے چھانچم کی افادیت اور اہمیت اور اس کی صحیح نوعیت سے آگاہ کریں بالخصوص اسے چھانچم خند سے ضرورت کی آگاہی دیں کہ اس خند میں گو چنی اور جسمانی طور پر آرام و سکون میسر ہوتا ہے مگر معمول نہ صرف چھانچم کی آواز سننا رہتا ہے بلکہ خود بھی بوقت ضرورت خند سے باہر نکلے بغیر بات کر سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو نئے معمول کے سامنے کسی پرانے معمول کو چھانا کر کے

اسے ممکن کیا جائے تاکہ اسے صحیح طریقہ سے آگاہی حاصل ہو سکے۔ اکثر لوگ شروع شروع میں چھانا کر ہونے سے ڈرتے ہیں اور جب وہ دوسروں کو چھانا کر ہوتا دیکھتے ہیں تو ان کا یہ ڈر دور ہو جاتا ہے اور اگر تھوڑا بہت ڈر باقی رہ جائے تو چھانچم کو چاہئے کہ اسے اپنی خوشگوار باتوں سے دور کرے۔

جب معمول چھانا کر ہونے کے لئے تیار ہو جائے تو اسے ایسی گدی وار کرسی پر بٹھا دینا چاہئے جو پوری طرح سے آرام دہ ہو اور جس پر بیٹھنے سے معمول کو کسی طرح کی تکلیف نہ ہو۔ اگر شام کا وقت ہو چکا ہو اور کمرے میں بلب جانا ضروری ہو تو اس کی روشنی معمول کے پیچھے کی طرف سے آنی چاہئے۔ اگر معمول کرسی کے بازوؤں پر ہاتھ رکھنے میں سہولت محسوس کرتا ہو تو وہاں رکھے ورنہ اپنے جسم پر ہاتھ رکھ سکتا ہے لیکن ہاتھوں کو الگ الگ رکھنا ہے نہ ضروری ہے۔ ناخنیں دراز ہونی چاہئیں اور اچھیاں فرش پر لگی رہیں یا پورے پاؤں فرش پر رکھ لے۔ اب معمول سے کہا جائے کہ وہ جسمانی اور چنی استراحت کے لئے تیار ہے اس کے بعد کمرشل بال یا مین لائن جیسی کوئی بے حد چمکدار چیز اپنے ہاتھ میں پکڑ کر مسخر کئے جانے والے شخص کی آنکھوں سے تقریباً بارہ انچ کے فاصلے پر مگر اس کے سر سے تھوڑا سا لگ پر کی طرف رکھیں پھر اسے حکم دیں کہ وہ اس چمکیلی چیز کی طرف ٹنگلی ٹکا کر دیکھے اپنی نگاہ کو اس چیز سے ہٹنے نہ دے اس پر پوری طرح مرکوز کرے۔ اس کے بعد اس کو ذیل کے احکامات دے کر سلائے کی کوشش کریں۔ حکم بجلی، بیٹری مگر مضبوط آواز میں دیئے جائیں۔ جو کچھ بھی آپ کہیں اسے آہستہ آہستہ واضح الفاظ میں کہیں، ایک حکم دینے کے بعد کچھ دیر کے لئے ٹھہر جائیں۔ پھر اس حکم کو دو دفعہ دہرائیں اس کی وجہ یہ ہے کہ جب کسی حکم کو دہرایا جاتا ہے تب وہ حکم معمول کے

الاشوری گہرائی میں داخل ہو کر اچھی طرح اپنی جڑ جمائے میں کامیاب ہوتا ہے۔
اب ذیل کے الفاظ یا اس سے ملتے جلتے الفاظ میں اس کو نکم دینا شروع کریں۔
میرے ہاتھ میں جو چیز (کرسل بال یا بین لائٹ) ہے اس کی طرف غور
سے دیکھتے رہیں۔ آپ یہ محسوس کریں گے کہ ایک بڑا خوشی والا بھاری پن آپ
کے جسم اور دماغ پر چھاتا جا رہا ہے۔ اس بھاری پن کے ساتھ آپ کو آہستہ آہستہ
گہری اور پرسکون نیند آنے لگے گی۔

اپنے جسم کے ایک ایک حصے اور حصے کو ڈھیلا چھوڑ دیں، سانس آہستہ
آہستہ اور گہرے گہرے لیں۔ میری آواز پر پوری پوری توجہ رکھیں۔
میرے منہ سے نکلا ہوا ایک ایک لفظ آپ کو شخصی اور گہری نیند میں لے جاتا
چلا جائے گا اپنے جسم کو ڈھیلا بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ کی ٹانگ بھاری ہوتی چلی جا رہی ہے۔
آپ کے دونوں بازو بہت بھاری ہوتے جا رہے ہیں۔
آپ کی پٹلیں جلدی جلدی کھٹنے بند ہونے لگی ہیں۔
آپ کو اپنی آنکھیں کھلی رکھنے میں مشکل ہو رہی ہے۔

میرے ساتھ اس چٹکی چیز پر نظر جمائے رکھنا، اب آپ کے لئے مشکل
ہوتا جا رہا ہے۔ میری آواز پر زیادہ سے زیادہ توجہ دیتے رہیں۔

آپ کی آنکھیں اور دماغ تھکاوٹ محسوس کر رہے ہیں۔ اب آپ اپنی
آنکھیں بند کر کے گہری نیند میں سونا چاہتے ہیں۔

آپ جیسے ہی آنکھیں مودیں گے آپ کو گہری چٹاٹ نیند آنے لگے گی مگر
آپ میری آواز سننے رہیں گے۔

جب میں ایک سے لے کر تین تک کتنی پوری کر لوں گا تو آپ کے لئے اپنی
آنکھوں کو کھولے رکھنا ناممکن ہو جائے گا۔

آپ فوراً ہی اپنی آنکھیں بند کر لیں گے اور جب میں تین تک کتنی پوری
کر لوں گا تو آپ فوراً چٹاٹ نیند میں سوجائیں گے۔

ایک..... (ڈراؤ گہر کر)..... آپ کا پورا جسم بہت بھاری ہوتا جا رہا ہے اور
نیند کی حالت میں آتا جا رہا ہے۔

..... (آہستہ آہستہ)..... آپ کا سر بہت بھاری ہو کر تھکنے لگا ہے۔ آپ
کی پٹلیں جھپکنے لگی ہیں۔ آپ آنکھیں بند کر کے گہری چٹاٹ نیند میں سوجانا چاہتے
ہیں۔

تین..... (اجازت کی آواز میں)..... اپنی آنکھیں بند کر لیں اور شخصی
گہری نیند میں سوجائیں۔ گہری..... گہری اور خوب گہری نیند، آپ کو آنے لگے
گی۔ اب آپ سو گئے ہیں۔ چٹاٹ نیند میں سو گئے ہیں اور اس وقت تک نہیں
جاگیں گے جب تک میں آپ کو جاگنے کے لئے نہیں کہوں گا۔

اس طرح حکم دینے کے بعد آپ دیکھیں گے کہ کچھ سیکنڈوں یا ایک آدھ
منٹ تک معمول کی پٹلیں ضرور جھپکتی رہیں گی۔ اس کے بعد وہ جلد ہی کرسی پر بیچے
کی طرف لڑھک جائے گا۔ اس کی آنکھیں بالکل بند اور پرسکون ہو کر پٹلیں جھپکنا
بند کر دیں گی۔ اتنا ہی نہیں اس کے جسم کے تمام حصے پوری طرح سے ڈھیلے پڑ
جائیں گے اب معمول کو کچھ منٹ تک آرام اور سکون کی حالت میں رہنے دیں۔
اسے کچھ کہیں اور نہ اسے کوئی حکم دیں۔

دوسرا طریقہ:

کسی بھی شخص کو مسخر کرنے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ اس کو کہیں کہ وہ کچھ دیر تک غفلت لگا کر آپ کی آنکھوں میں دیکھے جس وقت وہ آپ کی آنکھوں کی طرف غفلت لگا کر دیکھ رہا ہو گا اس وقت اپنی خود امتدادی کی طاقت سے اس کے دل پر یہ اثر ڈالیں کہ اسے آہستہ آہستہ نیند آ رہی ہے یہ حکم آپ جسمانی اور دماغی دونوں طریقوں سے دیں۔

اسے مسخر کرنے کے لئے آپ ہاتھ سے پاس دیں یا نہ دیں، یہ آپ کی مرضی ہے اگر آپ اسے بغیر پاس دیئے مسخر کرنا چاہتے ہیں تو آپ اس کے قریب بیٹھ کر اس کے دونوں ہاتھوں کو اپنے ہاتھوں سے اس طرح دہالیں کہ ان کی طرف آپ کے ہاتھوں کے انگوٹھے آپس میں ایک دوسرے کے سامنے رہیں۔ جب اس کی آنکھیں پھیلنے لگیں تو آپ کچھ منٹ بعد اپنے ہاتھ ہٹا کر یہ کہہ کر انگلیوں کے سروں سے اس کی آنکھیں بند کر دیں۔

”اب تمہاری آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ تمہیں نیند آ رہی ہے۔ گہری نیند آ رہی ہے۔ (دغیر وہ دغیر)“
اس کے بعد پہلے طریقے والے تمام احکامات دیں۔

آزمائش:

اس بات کو جانچنے کے لئے کہ کیا معمول واقعی مسخر ہو کر گہری نیند ہو گیا ہے یا وہ مسخر ہونے کا صرف بہانہ کر رہا ہے کیونکہ کئی لوگ حامل کو بے وقوف بنانے کے لئے نیند میں ہونے کا بہانہ کرتے ہیں۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمول مسخر نیند میں سونے کے بجائے فطری نیند میں سو جاتا ہے۔

اس کی جانچ کے لئے ذیل میں کچھ آزمائشیں دی جا رہی ہیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ معمول چنانک نیند کی جتنی گہرائی میں پہنچ چکا ہے۔ جتنی بھی آزمائشیں کی جائیں ان سب میں ہر آزمائش کے بعد چنانک نیند کو گہرا کرنے کے لئے معمول کو دیسے یہ حکم دیتے رہیں جیسا کہ ذیل کی آزمائش کے آخر میں بتائے گئے ہیں۔ حکم اس طرح واضح الفاظ میں دیں جیسے کسی جاننے شخص کو دیے جاتے ہیں۔

1۔ آپ نے اپنے طور پر جسم کو اتنا ڈھیلا چھوڑا ہے اور آپ اپنی گہری نیند میں سوئے ہوئے ہیں کہ آپ اس وقت تک آنکھیں نہیں کھول سکتے جب تک کہ میں کھولنے کے لئے آپ سے نہیں کہوں گا۔

آپ اپنی آنکھیں کھولنے کی جتنی زیادہ کوشش کریں گے آپ کے لئے آنکھیں کھولنا اتنا ہی زیادہ مشکل ہو جائے گا۔

آنکھیں کھولنے کی کوشش کریں مگر آپ کا انہیں کھولنا اس وقت تک ممکن نہ ہو گا جب تک میں آپ کو اجازت نہ دوں گا۔

آپ کی آنکھوں کی پلکیں ایک دوسرے کے ساتھ ساتھ مضبوطی سے مل گئی ہیں۔

(اس وقت معمول اپنی آنکھیں کھولنے کی کوشش کرتا ہے اور جب دیکتا ہے کہ آنکھیں کھولنا ناممکن ہو گیا ہے تو مزید احکامات کے ذریعے اس کی چنانک نیند کو اور گہرا کریں)

اب آپ اور گہری نیند میں گئے۔ گہری نیند۔ بے فکری کی نیند۔
اس سے معمول مزید گہری چنانک نیند میں ڈوب جائے گا۔ اب ذیل کی آزمائش شروع کریں۔

2- "اپنے دونوں ہاتھوں کو اپنے سینے کے سامنے رکھ کر ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا دیں۔"

جب معمول دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں پھنسلے تو اسے حکم دیں۔

"آپ کے ہاتھ مضبوطی سے ایک دوسرے کے ساتھ چپک گئے ہیں آپ انہیں اس وقت تک نہیں کھول سکتے جب تک میں انہیں کھولنے کا حکم نہیں دوں گا۔"

اب وہ دونوں ہاتھوں کو چھڑانے کی کوشش کرے گا لیکن ناکام ہو جائے گا ایسے میں اسے حکم دیں۔

"جب میں اپنے ہاتھ کی تالی بجاؤں گا تو آپ اپنے ہاتھ کو ایک دوسرے سے چھڑا کر الگ کر سکیں گے۔"

اب تالی بجائیں اور کہیں۔

"اب تم اپنے ہاتھوں کو الگ کر سکتے ہو، اپنے ہاتھوں کو ایک دوسرے سے الگ کر لو، گہری نیند میں سو جاؤ۔"

3- "میں آپ کے ہاتھوں کو آپ کے سینے کے سامنے گھماؤں گا اور جیسے ہی میں ایک ہاتھ کو دوسرے کے پٹاروں طرف گھماؤں گا آپ گہری نیند میں سو جائیں گے۔"

اب اس کے ہاتھوں کو گھمائیں اور کہیں۔ اب آپ خود ہی اپنے ہاتھوں کو گھمائیں۔ (پھر اسے کہیں)۔ اب آپ اپنے ہاتھوں کو گھماتے ہی رہیں گے اور جب تک میں نہ کہوں گا آپ کے لئے انہیں گھمانے سے

روکنا ناممکن ہو جائے گا۔ روکنے کی کوشش کریں۔

آپ ہاتھوں کو گھمانا نہیں روک پارہے ہیں اور جب تک میں نہ کہوں آپ کے لئے انہیں گھمانے سے روکنا ناممکن ہے۔

جب آپ معمول کو ہاتھ گھمانے سے روکنا چاہیں تو کہیں "جب میں تالی بجاؤں گا تو آپ ہاتھ گھمانا بند کر لیں گے آپ کا ہاتھ گھمانا رک جائے گا۔" اب تالی بجائیں اور کہیں۔

"اب آپ ہاتھ گھمانا روک سکتے ہیں۔ یکدم روک دیں۔ اور گہری نیند میں سو جائیں۔"

4- آپ کا بازو کبھی پر سے سخت ہوتا جا رہا ہے اس لئے آپ بازو کو موڑ نہیں سکتے اب آپ کا بازو لوہے کی سلاخ کی طرح سخت ہوتا جا رہا ہے۔ جب میں ایک سے تین تک گنتی پوری کر لوں گا تو آپ کے لئے اپنے اس بازو کو اوپر تانچے کرنا ناممکن ہو جائے گا۔ ایک۔ دو۔ تین۔

اب آپ کے لئے اپنے بازو کو اس وقت تک موڑنا ناممکن ہو جائے گا جب تک میں اسے موڑنے کے لئے نہیں کہوں گا۔

جب آپ چاہیں کہ معمول اپنے بازو کو موڑ سکے تو اس سے کہیں۔ جب میں تین تک گنتی پوری کر لوں گا تو آپ اپنے بازو کو موڑ سکیں گے۔ ایک۔ دو۔ تین۔

آپ اپنے بازو کو موڑ سکتے ہیں۔ گہری نیند میں سو جائیں۔

5- جب میں تین تک گنتی پوری کر لوں گا تو آپ کا دایاں بائیں ہاتھ سن ہو جائے گا اور آپ کو اس میں کسی بھی طرح کا درد محسوس نہیں ہوگا، اب آپ کا پورا ہاتھ اور بازو دونوں سن ہو جائیں گے اس میں درد کا احساس

ہاگل نہیں ہوگا۔

ایک دو تین۔

اب آپ کا ہاتھ پوری طرح سن ہو گیا ہے۔ اب آپ معمول کے ہاتھ کو کھینچیں گے وہ بے گانٹھیں، چاہے انگلیشن کی سوئی ہی اسے چھو ورس۔ نی کے چھو نے پر مسخر معمول نہ تو اپنے ہاتھ کو بنائے گا اور نہ ہی اسے کوئی درد ہوگا اب آپ یہ چاہیں کہ اس کا ہاتھ اور بازو عام حالت میں آ جائے تو اس سے کہیں۔

جب میں تین تک کتنی پوری کر لوں گا تو آپ کے ہاتھ اور بازو میں آیا ہوا سن ختم ہو جائے گا یہ ہاتھ اور بازو دوبارہ اپنی قدرتی حالت میں آ جائیں گے۔ اس میں پھر سے پہلے کی طرح تازگی آ جائے گی۔

ایک دو تین۔

اب آپ کے ہاتھ اور بازو دوبارہ عام حالت میں آ گئے ہیں اس میں تازگی لوٹ آئی ہے۔

(نوٹ) کبھی کبھی معمول عامل کو وہم میں ڈالنے کے لئے آنکھیں بند کر کے ایسا بہانہ کرتا ہے جیسے وہ چنانک کی گہری نیند میں سو گیا ہے۔ اس طرح وہ عامل کو بیوقوف بنا کر اس کا مذاق اڑانا چاہتا ہے ایسی حالت میں یہ ضروری ہے کہ عامل معمول کے بدن میں سوئی چھو کر تسلی کرے کہ معمول واقعی مسخر ہو گیا ہے یا نہیں۔

6۔ عامل امونیا کی بوللے کر معمول سے کہتا ہے۔

اب میں تین تک کتنی پوری کروں گا تو تمہیں اس بوللے میں بے جو میں تہوار آئے آگے کھول کر رکھوں گا، گلاب کے عطر کی خوشبو آئے گی تم اس خوشبو سے

مست ہو جاؤ گے اور مجھے بتاؤ گے اس کی بو کیسی ہے۔

ایک دو تین۔

اب امونیا کی بوللے کھول کر اس کی تاک سے نیچے رکھیں۔ اگر معمول اپنے چہرے کو نیچے ہٹا لیتا ہے تو یہ سمجھ لینا چاہئے کہ وہ پورا مسخر نہیں ہوا ہے۔

اس طرح کی آزمائشوں کے بعد عامل مسخر کو اس کے بچپن میں لے جائے اور اس سے کہے کہ وہ لکھائی لکھ کر دکھائے اگر تو وہ مسخر ہو گیا ہے تو بچے کی مانند ٹوٹی پھوٹی تحریر لکھ دے گا۔

آزمائش کی ناکامی:

اگر عامل کو ایسا محسوس ہونے لگے کہ اس کے ذریعے کی جانے والی پہلی آزمائش ناکام ہو گئی ہے تو اس کے بعد اس کو آزمائشوں سے اپنا ہاتھ روک لینا چاہئے۔ اس کے لئے اسے چاہئے کہ وہ اس کی چنانک نیند کو مزید گہرا کرے اور پھر دوسری آزمائش اس طرح سے کرے۔ اگر آزمائش ناکام نہ ہو تو ان آزمائشوں کو بائز تیب استعمال کرتے رہنا چاہئے۔

اگر عامل تصویر کی پہلی آزمائش سے کوئی شخص مسخر نہیں ہوتا تو عامل کو ہمت ہار کر نہیں بیٹھ جانا چاہئے اس کو یہ معلوم کرنے کی کوشش کرنی چاہئے کہ وہ اپنے معمول کو مسخر کرنے میں کیوں ناکام ہوا۔ بہتر بات یہ ہے کہ جس شخص کو مسخر کرنے کی کوشش کی گئی ہے اسی سے پوچھا جائے کہ ایسی کون سی چیز ہے جس سے اس کو چنانک نیند میں جانے میں رکاوٹ ہوئی۔ اس کی بات کو سمجھ کر اس کے جواب سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمول کو اپنے عامل پر پورا یقین نہیں ہوتا اور نہ ہی وہ چنانچہم پر یقین رکھتا ہے وہ اول تو دونوں ہی کو یا پھر ان میں سے کسی ایک کو ٹک کی نگاہ سے دیکھتا ہے یہاں عامل کا فرض ہے کہ وہ مختلف طرح کی مثالوں سے اس کا شک دور کرے اس کے بعد اپنا کام شروع کرے۔

چنانچہم استعمال کرتے وقت اگر معمول جلدی جلدی چٹکیں چمکانے لگے تو عامل کو کچھ لینا چاہئے کہ اب معمول پر تجزیہ کا اثر ہونے لگا ہے۔ اس بات کی اس وقت بے حد ضرورت ہے کہ عامل آہستہ، سنجیدہ مگر مضبوط الفاظ میں معمول کو نیند آ جانے کا پیغام دے۔ ان مضبوط الفاظ کا معمول پر اثر پڑتا ہے اس طرح کا پیغام ملنے پر معمول فوراً آنکھیں بند کر کے گہری مسخر نیند میں چلا جاتا ہے اس وقت اسے نیند آ جاتی ہے۔ وہ پہلے فطری اور ہلکی ہوتی ہے پھر آہستہ آہستہ وہ فطری نیند گہری اور مسخر نیند میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس میں سب سے پہلے معمول اپنی آنکھوں میں بیماری پن محسوس کرتا ہے اس کے بعد اس کی خواہش انہیں بند کرنے کی ہوتی ہے۔ یہ خواہش اس قدر شدید ہوتی ہے کہ اسے آنکھیں کھلی رکھنے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ نتیجہ میں آخر کار اس کی آنکھیں پوری طرح بند ہو جاتی ہیں۔ اگر عامل ان باتوں کا احتیاط سے معائنہ کرتا رہے تو اسے اہم موقعوں پر اہم پیغام دینے میں سہولت ہوگی۔ اس سے معمول آسانی سے مسخر ہو کر چنانچہم نیند میں چلا جائے گا۔

ہیپناٹائز کرنے کے دیگر طریقے

انتصاب نظر کا طریقہ: Fixed Gazing method

یہ طریقہ جدید چنانچہم کے موجد ڈاکٹر بریڈ کا ہے۔ اس میں مریض کے اندر

استراحت پیدا کرنے کے لئے صرف کرٹل بال، جھونکا آئینہ مریض کی آنکھوں سے آٹھ دس انچ کے فاصلہ پر مانتے سے ذرا اونچا رکھا جاتا ہے اور مریض کو اسے بغور دیکھتے رہنے کی ہدایت دی جاتی ہے جس سے آنکھوں میں تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے بعد عامل حسب سابق طریقہ کی طرح معمول کو تحشیش دیتا چلا جاتا ہے اور معمول گہری نیند میں آہستہ آہستہ پہنچ جاتا ہے۔

بریڈ کے طریقہ میں آنکھوں میں بے حد تحشیش پیدا کر کے معمول کو گہری نیند سلاتا شامل ہے۔ بعض ماہرین فن نے اس طریقہ میں چند ایک تبدیلیاں پیدا کر دی ہیں مثلاً چہت میں کسی نشان کو دیکھنا یا چنانچہم کی آنکھوں میں دیکھنا۔ مقصد اس کا صرف یہی ہے کہ کسی طریقہ سے آنکھوں میں تحکاوت پیدا کر دی جائے۔

برنہیم کا طریقہ Bernheim Method

اس میں معمول تقریباً ایک منٹ تک چنانچہم کی آنکھوں کی طرف دیکھتا ہے۔ اس وقت چنانچہم انگلی اور انگوٹھے کو کبھی ملاتا ہے اور کبھی کھولتا ہے۔ اس طریقہ سے مریض کی آنکھیں بالکل تھک جاتی ہیں۔ بعد میں حسب سابق طریقہ نمبر ۱ کے تحت تحشیش کے ذریعہ معمول پر چنانچہم نیند طاری کر دی جاتی ہے۔

نظری طریقہ (Gazing Method)

اس طریقہ میں معمول سے کہا جاتا ہے کہ وہ چنانچہم کی آنکھوں میں آنکھیں ڈالے۔ جب اس کی آنکھیں چنانچہم کی آنکھوں پر مکمل مرکوز ہو جاتی ہیں تو ایسے میں عامل اسے اپنی آنکھ میں دیکھنے کی ہدایت کرتا ہے اور خود اس کی دائیں آنکھ پر اپنی نظر مرکوز کرتا ہے۔ اس وقت دونوں کے چہروں کے درمیان

ایک فٹ سے کم فاصلہ ہوتا ہے۔ اس نئے بعد عامل معمول کے ہاتھوں کے انگوٹھوں کو پکڑ کر ہاتھوں کی جڑوں کے پاس سے دہاتا ہے۔ جب مریض کے چہرے پر تھکاوٹ کے آثار پیدا ہوتے ہیں تو طریقہ اول کی طرح اسے بخشن دے کر چنانک تیند میں سلایا جاتا ہے۔

ہپناؤسک کا طریقہ (Hypnodisc Method)

کسی بھی شخص کو سحر کرنے میں یہ ایک پراثر طریقہ ہے جس میں امریکہ کے نامور ہپناٹ مسز سنٹون پاورز کے ایجاد کردہ دھڑلی چکر سے مدد لی جاتی ہے اور انہی کے نام پر اس کو "پاورز ہپناؤسک سپارل" کا نام دیا گیا ہے۔

یہ بارہ انچ قطر کا گول گھڑا ہوتا ہے۔ اس گتے کے درمیان ایک سیاہ دائرہ لگا کر وہاں سے ایک موٹی لکیر چکر کا نئی ہوئی کھینچ لی جاتی ہے جو گتے کے کنارے تک پہنچ جاتی ہے۔ اس گتے یا گانڈ کو دھات کی گھمایا پیٹ کے ساتھ چسپاں کر دیا جاتا ہے پھر اس کے پیچھے مرکز میں کوئی سلائی لگا کر ہاتھ سے گھمایا جاتا ہے۔

اس کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ سفید گتے پر کالی سیاہی سے چھپا ہوا بارہ انچ قطر کا سپارل لیا جاتا ہے۔ اس کو چھپتی سے گراموفون ریکارڈ کی طرح کاٹ کر اس کے مرکز میں ایک سوراخ اتنے چھوٹے قطر کا بنایا جاتا ہے کہ اسے گراموفون کے گھومتے ہوئے توڑے پر بنی ہوئی پن میں، جس میں ریکارڈ ڈالا جاتا ہے، ڈالا جا سکے۔ اس سپارل کو ریکارڈ کی جگہ پر رکھ کر گراموفون کو کھڑا کر کے رکھ دیا جاتا ہے جو متواتر معمول کے سامنے گھومتا رہ سکے۔

معمول جب اس گھومتے ہوئے ریکارڈ پر نگاہ مرکوز کرتا ہے تو اس میں کئی

طرح کی اشکال گھومتی ہوئی نظر آتی ہیں۔ اسے لگاتار دیکھتے رہنے سے آنکھوں پر زور پڑتا ہے اور وہ تھک جاتی ہیں۔ اس وقت معمول کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ وہ ایک گہری کالی گھومتی ہوئی ٹھکان کی طرف کھینچا ہوا چلا جا رہا ہے۔ ایک طرف تو اس کی آنکھیں تھک کر بند جاتی ہیں اور دوسری طرف معمول کو عامل تیند آنے کے لئے لگاتار حکم دیتا رہتا ہے۔ ان دونوں کا ملایا اثر یہ ہوتا ہے کہ معمول بڑی آسانی سے مسخر نیند کی سب سے گہری حالت میں چلا جاتا ہے۔

پنڈلوم والا طریقہ (Pendulum Method)

اس میں کوئی شے دھامکے سے باندھ کر مریض کی آنکھوں سے ایک فٹ کے فاصلہ پر رکھی جاتی ہے۔ بعض دفعہ یہ پنڈلوم مریض کے اپنے ہاتھ میں دے دیا جاتا ہے۔ اس پنڈلوم کو چکر کی صورت میں گھمایا جاتا ہے اور مریض سے کہا جاتا ہے کہ نظریں اس پر جمائے رکھے۔ جب نظر تھک جاتی ہے تو پھر حسب معمول بخشن کے ذریعہ اس کو چنانک تیند میں سلایا جاتا ہے۔

ریت گھڑی کا طریقہ (Sandwatch Method)

یہ ایک نامی آہ ہے جو بازار میں عام دستیاب ہے۔ دونوں طرف سے بند صراحی نما نالی کے مین وسط میں ایک باریک سا سوراخ ہوتا ہے۔ صراحی نما حصے میں ریت بھری ہوئی ہوتی ہے۔

ریت گھڑی کو معمول کے سامنے مناسب فاصلے پر رکھ دیا جاتا ہے اور اس کو ٹھنکی باندھ کر دیکھنے کی ہدایت دی جاتی ہے۔ ہپناٹ اسے بخشن دیتا ہے کہ جوں جوں ریت نچلے حصے میں گرتی جائے گی، معمول کی آنکھوں میں تھکاوٹ پیدا ہوئی

ہا۔ لی اور اس کا نسیم بھی بھاری ہوتا جائے گا اور اسے نیند آ جائے گی۔
بے خوابی کے مریضوں کے لئے عموماً کونکر لوگ اس کا استعمال کر دیتے
ہیں جس سے انہیں نیند آ جاتی ہے۔

گنتے کا طریقہ (Counting Method)

نفیسات و ان یا نفسیات کے مضامین کے طالب علم اکثر اوقات عامل کی
ہدایات پر عمل کرنے کے بجائے ان کا تجزیہ شروع کر دیتے ہیں۔ ان کے لئے یہ
طریقہ پراثر اور موزوں ہے۔

اس مقصد کے لئے کوئی چمکدار شے معمول کی آنکھوں کے سامنے رکھی جاتی
ہے اور اسے ہدایت دی جاتی ہے کہ وہ اس شے پر نظریں جمائے ہوئے گنتی شروع
کر دے۔ ہر طاق عدد پر اپنی آنکھیں بند کرے اور ہر جفت عدد پر آنکھیں کھول کر
اس شے پر مرکوز کر دے۔ معمول کو یہ ہدایت بھی دی جاتی ہے کہ جب وہ چالیس
کے عدد پر پہنچے گا تو اس کی آنکھیں تھک جائیں گی اور جب وہ ساٹھ کے عدد پر پہنچے
گا تو آنکھیں تھک کر بند ہونا شروع ہو جائیں گی اور جسم بھی بھاری ہو جائے گا اور
جوں جوں وہ آگے لٹتا جائے گا، نیند اس پر طاری ہوتی جائے گی۔

اس طریقہ میں بعض اوقات عامل معمول کی جگہ پر گنتی گنتا ہے اور معمول
ہدایت پر عمل کرتا ہے۔ اگر معمول خود گنتی گنتے اور اسے نیند آنا شروع ہو تو اس
وقت عامل کو چاہئے کہ وہ اس سے آگے خود گنتی گنتا شروع کر دے جہاں تک
مریض گمن چکا ہے۔ اس طریقہ کو ڈاکٹر سنڈنی لٹاور کا طریقہ بھی کہا جاتا ہے۔

دیئے کی لویا بجلی کے بلب والا طریقہ

(Lamplight Method)

اس طریقہ میں معمول کو دیئے کی لویا بجلی کے چلتے بلب کی طرف دیکھنے کی
ہدایت کی جاتی ہے۔ بلب بجلی طاقت کا رنگین استعمال کیا جاتا ہے۔ رنگوں میں
ہر سے پائیلے رنگ کو ترجیح دی جاتی ہے۔

معمول کو آرام دہ کرسی پر بٹھا کر اس کی آنکھوں سے تقریباً تین فٹ کے
فاصلہ پر دیا یا لپ رکھ دیا جاتا ہے اور اس کو روشن کر کے کمرے کی روشنی بجھا دی
جاتی ہے۔ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ روشنی کی طرف بغور دیکھتا رہے لیکن اس
بات کا خیال رکھے کہ وہ روشنی کو گھور گھور کر نہ دیکھے بلکہ اپنی آنکھوں کو ڈھیلے چھوڑ کر
محض دیکھتا رہے۔ اس کے بعد اس کو اس طرح کی تھپتھپ دی جاتی ہے۔

روشنی کی طرف دیکھتے رہیں۔ روشنی کی طرف لگا تار دیکھتے رہیں۔
آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں (جب آنکھوں میں نمی آ جائے)
آپ روشنی کی شعاعوں کو دیکھ رہے ہیں۔

یہ شعاعیں آپ کی آنکھوں میں نیند لا رہی ہیں

اب آپ کی آنکھیں زیادہ دیر کھلی نہیں رہیں گی

اس کے بعد اول طریقہ کے مانند تھپتھپ دی جاتی ہیں اور معمول کو چٹا کھ

نیند میں سلا دیا جاتا ہے۔

بعض ماہرین ایک آنکھ کھلی اور ایک آنکھ بند کر دیا کر اس طریقہ سے کام

لیتے ہیں۔

پین لائٹ کا طریقہ (Penlight Method)

اس طریقہ میں نیٹری نارچ استعمال کی جاتی ہے۔ ڈاکٹر عموماً اس سے مریضوں کی آنکھ، ناک اور کان کا معائنہ کرتے ہیں۔

اس کے استعمال کے لئے معمول کی ایک آنکھ بند کروا کر اس کی دوسری آنکھ سے پھانچ کے قاطع پر اس نارچ کو رکھا جاتا ہے اور بلب روشن کر دیا جاتا ہے۔ معمول کو اسے بغور دیکھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ جب معمول کی آنکھیں تھک جائیں تو پھر یوں چکھن دی جاتی ہیں۔

پین کے اندر آپ کو ایک سرخ نقطہ دکھائی دے گا۔ جب یہ سرخ نقطہ آپ کو دکھائی دینے لگے تو مجھے بتادیں۔

مریض کو جب سرخ نقطہ دکھائی دینے لگے تو پھر یوں ہدایت دیں۔

اب یہ سرخ نقطہ غائب ہو جائے گا اور اس کی جگہ نیلے رنگ کا نقطہ دکھائی دینے لگے گا۔

اس کے بعد دو ایک مزید رنگوں کا چکھن دیا جائے اور پھر طریق اول کی مانند چکھن دے کر معمول کو گہری چنانک نیند سلا دیا جائے۔

(نوٹ)

قبل ازیں طریقوں میں معمول کے اعصاب کو تھکا کر نیند طاری کی جاتی ہے مگر اس طریقہ میں صرف آنکھوں کو ہی تھکا کر نیند لائی جاتی ہے اور اس کے لئے مناسب و موثر ہدایات کا استعمال نہایت ضروری ہے ورنہ ناکامی کا سامنا کرنا پڑے گا۔

خوشبو کا طریقہ (Perfume Method)

اس طریقہ میں چٹاٹ کوئی عطریہ خوشبودار کریم استعمال کرتا ہے۔ معمول کو آرام دہ کرسی پر بٹھا کر آنکھیں بند کر دی جاتی ہیں اور زبانی ہدایات کے ذریعہ استراحت پیدا کی جاتی ہے۔ بعد میں چکھن دیئے جاتے ہیں۔

آپ یہ خیال کریں کہ اس وقت موسم بہار ہے اور آپ ایک انتہائی خوبصورت پھولوں سے لدے ہوئے باغ میں ٹہل رہے ہیں۔

چاروں طرف رنگارنگ پھولوں کی کیا ریاحیں ہیں جو اپنی خوشبو بکھیر رہی ہیں۔ باغوں میں چھوٹے لٹک رہے ہیں اور بچے بڑے چھوٹا بھول رہے ہیں۔

اب آپ ایک چھوٹے میں بیٹھ گئے۔ آپ کے پاس پھولوں کی بھینٹی بھینٹی خوشبو پھیلی ہوئی ہے اور آپ کے فتنوں میں پہنچ رہی ہے۔

اس موقع پر حامل اپنی انگلیوں پر عطریہ کریم مل کر مریض کے ناک کے پاس سے اپنا ہاتھ گزارتا ہے۔

اب آپ کو خوشبو آ رہی ہے۔ یہ خوشبو آپ کے ذہن پر چھا کر نیند پیدا کر رہی ہے۔ اب آپ زیادہ دیر بیدار نہیں رہ سکتے۔

اس خوشبو سے آپ کے ذہن پر اور جسم پر انتہائی خوشگوار کیفیت طاری ہو رہی ہے۔ اب آپ پر گراںبازی طاری ہو رہی ہے۔

اب آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

اس طرح سے معمول عموماً سو جاتا ہے اور بعض اوقات اپنے تخیل سے اس قدر متاثر ہوتا ہے کہ چٹاٹ کو عطریہ خوشبو استعمال کرنے کی ضرورت ہی پیش نہیں آتی۔

نیند کی دوا کا استعمال (Sleeping Pills Method)

بعض ماہر چناؤزم اپنے معمول کو نیند کی گولی یا کوئی ایسی ہی مسکن دوا کھلا دیتے ہیں لیکن زیادہ سمجھ دار معمول کو صرف شوگر ملک کی ٹکیہ ہی دی جاتی ہے۔

اس طریقے میں گولی کھانے کے بعد اسے یقین دلایا جاتا ہے کہ وہ اس گولی کو کھا کر پانچ تا سات منٹ کے اندر اندر گہری نیند میں چلا جائے گا۔ اس کے بعد طریق اول کے مطابق اس کو تھیں دیئے جاتے ہیں اور کام چلایا جاتا ہے۔

ہاتھوں کی گردش کا طریقہ

(Passes of Hands Method)

اس میں یا تو معمول کے جسم پر ہاتھ پھیرے جاتے ہیں یا پھر جسم کو چھوئے بغیر ہاتھ معمول کے جسم کے اتنا قریب کیا جاتا ہے کہ مریض سننا نہت ہی محسوس کرتا ہے۔ معمول کو سنانے کے لئے ہاتھ چروں سے ٹھنوں تک لے جاتے ہیں۔

ہاتھوں کی انگلیوں کو بند کر کے اندر کی طرف موڑ لیا جاتا ہے اور جب دوسرا پھیرا شروع کیا جاتا ہے تو انگلیوں کو سیدھا کر کے ہاتھوں کو چیز سے تک واپس لے آتے ہیں۔

واپسی کے دوران ہاتھ جسم سے ذرا دور کر لئے جاتے ہیں، گردش کا رخ ہمیشہ اوپر سے نیچے کی طرف ہونا چاہئے اور جب معمول کو جگانا مقصود ہو تو نیچے سے اوپر کی جانب ہاتھ پھیرے جاتے ہیں۔ ہاتھوں کی گردش کے ساتھ ساتھ بعض عامل زبانی ہدایات استعمال نہیں کرتے مگر ان کا استعمال عموماً زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

بعض اوقات چھٹائی یا ٹھنوں پر ہاتھوں کے ذریعہ خفیف ضربات بھی لگائی

جاتی ہیں تاکہ نیند جلد طاری ہو جائے۔ اگر معمول عورت ہو تو اس کے جسم کو ہرگز نہ چھونا چاہئے۔

اس طریقہ میں معمول کی آنکھیں شروع میں کھلی رہتی ہیں اور جب وہ جسم میں سننا نہت محسوس کرتا ہے تو آہستہ آہستہ اس کی آنکھیں ہدایات کے ذریعے بند کرادی جاتی ہیں۔

بعض عامل ہاتھوں کی گردش کے ساتھ ساتھ مریض کی آنکھوں کی طرف یا دونوں ہنڈیوں کے درمیان دیکھتے رہتے ہیں۔

اس طریقہ کی نفسیاتی اور سائنسی وجوہ یہ ہیں کہ معمول کے سونے اور جاگنے کے سلسلہ میں ہاتھوں کی اوپر سے نیچے کی گردش کے باعث خون دماغ کی طرف سے نچلے دھڑ کی طرف بڑھتا ہے اور دماغ میں گردش خون کی کمی کے باعث نیند آ جاتی ہے۔ اس کے برعکس جب ہاتھوں کی گردش کا رخ نیچے سے اوپر کی جانب ہو تو دماغ کی طرف دوران خون بڑھ جاتا ہے اور معمول بیدار ہو جاتا ہے۔

اس طریقہ میں انتہائی مشق کی بے حد ضرورت ہوتی ہے اور اس مشق کے لئے نوآموذ کو ذیل کا طریقہ اختیار کرنا چاہئے۔

سب سے پہلے اپنے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو باہم اتار گزریں کہ یہ گرم ہو جائیں پھر زور سے منھیاں بند کر کے کھول دیں۔ اس کے بعد ہتھیلیوں کو اس طرح پھیلا دیں کہ تمام انگلیاں تو آپس میں ملیں رہیں لیکن انگوٹھ ان سب سے الگ رہے۔

اس طرح کھلے ہاتھوں سے ہتھیلیوں کو آہستہ آہستہ ٹکے سے چار انچ کے فاصلے پر رکھتے ہوئے ایک سرے سے دوسرے سرے تک لے جائیں اور ہاتھوں کو

بارہی طرف جھٹک دیں۔ ہاتھوں کو اس طرح جھٹکیں جیسے آپ کے ہاتھوں کو کوئی گندی شے لگ گئی ہو اور آپ اسے دور کرنے کے لئے اپنے ہاتھوں کو جھٹک رہے ہیں۔ اس طرح جھٹکے پر ایک بار ہاتھ پھیرنے میں کم سے کم تین منٹ کا وقت لگنا چاہئے یعنی اس عمل کو بہت ہی آہستہ آہستہ کرنا چاہئے۔

دوسری بار ہاتھ کو پھیرتے وقت ہاتھوں کو جھٹکنے کے بعد دونوں مٹھوں کو فوراً بند کر لیتا چاہئے اور ان بند مٹھوں کو جھٹکنے کے اوپر کی سرے پر لے جا کر ہی کھولنا چاہئے اس کے بعد اس عمل کو پھر دہرائیں اس بات کا خیال رکھیں کہ پاس (Pass) ہمیشہ اوپر سے نیچے کی طرف ہی دینا چاہئے ہر بار نیچے سے ہاتھ اوپر لے جاتے وقت مٹھیاں بند کر لینی چاہئیں۔

اس طرح کچھ دنوں کی مشق سے انگلیوں میں ایک قسم کی منہنی سی محسوس ہونے لگتی ہے اور یوں لگتا ہے جیسے انگلیوں سے بجلی کی مبین قوت نکل رہی ہو جب اس مشق کے دوران یہ احساس قوی ہو جائے کہ اب ہاتھوں کے اس عمل میں ایک نئی قوت اور توانائی آگئی ہے تو پھر سمجھ لیں کہ آپ اس طریقہ کار کو سیکھنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔

قوت نفوذ:

اس طریقہ کے ذریعہ چٹاٹ اپنے معمول کے جسم میں مطلوبہ مقدار میں برقی قوت کو نافذ کر سکتا ہے معمول کے پاس کھڑے ہو کر لٹکے ہوئے ہاتھ کو آہستہ آہستہ اٹھا کر جسم کے جس حصہ میں قوت نفوذ کرنے کی خواہش ہو وہاں تک لے جاتا چاہئے اس کے بعد مضبوط ارادہ کے ساتھ کہ ”میرے جسم کی برق اس حصے کے ذریعہ معمول کے جسم میں داخل ہو رہی ہے۔“ جسم کے اس حصے کا خیال جس میں

برق داخل کرنے کی خواہش ہو، کرنا چاہئے۔ ایسے میں چٹاٹ کو اپنا ہاتھ اس سے کچھ اوپر رکھنا چاہئے کیونکہ برقی رفتار عموماً نیچے کی طرف ہوتی ہے اور زمین کی یہ خاصیت ہے کہ وہ ہمیشہ برق کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔

چٹاٹ کو کھڑا ہونا اور معمول کو بیٹھا رہنا چاہئے۔ اگر چٹاٹ اونچی جگہ سے معمول کو چٹاٹا کرنا چاہے۔ تو اس کے سر پر ہاتھ کا پاس دینے میں اسے سہولت دیتی ہے ایسی حالت میں ہاتھ کی انگلیاں بالکل سیدھی نہ رکھنا چاہئے بلکہ قدرے ترجیحی رکھنی چاہئیں اس طرح معمول کو ”ہیڈ پاس“ دینے وقت چٹاٹ کو اس کی آنکھوں کی طرف اور پیچھے کی طرف رہ کر معمول کی گردن پر ٹیک طریقہ سے چٹاٹا کرنا چاہئے۔

شریان سباتی طریقہ (Carotid Method)

سباتی شریانیں ہماری گردن کے دونوں طرف گردن، چہرے اور دماغ کو خون پہنچانے کا کام سرانجام دیتی ہیں۔

اس طریقہ کار میں معمول کے کانوں کے پاس ان شریانوں کو اپنی انگلیوں یا انگوٹھوں کی مدد سے ماہر چٹاٹ دباتا ہے جس کے باعث خون کا دورہ دماغ کی طرف رک جاتا ہے اور ہمیں ایک منٹ کے اندر اندر خندہ میں لے جاتا ہے لیکن ذرا سی غفلت سے معمول کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے کیونکہ یہ بہت ہی خطرناک طریقہ ہے۔ بہتر یہی ہے کہ اس کو استعمال میں نہ لایا جائے۔

بازو کا بھاری پن والا طریقہ (Heavy Arm Method)

اس طریقہ میں ایک فٹ لمبا دھاگہ یا پتی ڈوری بے کراس میں انگوٹھی

ہاندہ دی جاتی ہے اور اس وصاحک یا اس کو معمول کی دائیں ہاتھ کی درمیانی انگلی کے ساتھ ہاندہ دیا جاتا ہے معمول کو سامنے کی طرف ہاتھ پھیلانے کا حکم دیا جاتا ہے اور اس کی آنکھیں بند کرادی جاتی ہیں اور پھر ٹھٹھن دیا جاتا ہے۔
آپ کا وزن بھاری ہوتا جا رہا ہے۔۔۔ انگوٹھی کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔
آپ کا بازو اور بھاری ہو کر نیچے کو جھک جائے گا۔

جوں جوں آپ کا بازو نیچے جاتا شروع ہوگا آپ کو نیند آتی جائے گی چونکہ زیادہ دیر تک بازو اس حالت میں رکھنے سے تھک جاتا ہے اس طرح معمول زبانی ہدایات کے زیر اثر بازو کو جھکا لے گا اور نیند میں پھنسی جائے گا۔

الجھن میں ڈالنے والا طریقہ (Confusional Method)

بعض لوگ ضدی، ہتھکڑ اور تجزیہ کے عادی ہوتے ہیں اور وہ کسی ایک طریقہ سے جلد چٹانک نیند میں پہنچنے کو تیار نہیں ہوتے۔ ایسے میں سمجھ دار پٹنٹ اس پر اس طریقہ کو بڑی مہارت، تیزی کے ساتھ استعمال کرتا چلا جاتا ہے اور مسلسل مختلف قسم کی ٹھٹھن دیکر اس کے ذہن کو اس قدر معروف اور الجھن زدہ کر دیتا ہے کہ معمول گھبراہٹ میں سونے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے رنگ رنگ مکر مسلسل انداز گفتگو ٹھٹھن بغیر رکے تیزی سے ہدایات دی جاتی ہیں اور ہر ٹھٹھن ایک دوسرے کے الٹ ہوتی ہے مثلاً

”آپ کا وایاں بازو بھاری ہو رہا ہے۔ ارے آپ تو ریل گاڑی میں سوار ہو رہے ہیں۔۔۔ تصور کیجئے آپ نے ریل گاڑی سے اوپر کی طرف چھلانگ لگائی ہے اور قلعہ کی دیوار پر چڑھ گئے وغیرہ وغیرہ۔“
اس کے بعد اچانک یوں ٹھٹھن دی جاتی ہے۔

”آپ کسی باغ میں ایک بیج پر بیٹھے ہوئے ہیں آپ نے آنکھیں بند کر رکھی ہیں آپ کو نیند آ رہی ہے۔ جیسے میں کہتا جاؤں آپ ویسے ہی محسوس کرتے جائیں۔ آپ کو نیند آ رہی ہے۔۔۔۔۔ آپ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ رہے ہیں جیسے میں کہتا جاؤں آپ ویسے ہی محسوس کرتے جائیں۔ آپ لمبے سانس کھینچ رہے ہیں۔ آپ پر نیند کا غلبہ طاری ہے آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔۔۔ گہری نیند اور گہری نیند۔“

خیالی تصاویر کا استعمال (Use of Images)

اس طریقہ میں معمول کے ساتھ اوپر کے طریقہ کے برعکس برتاؤ کیا جاتا ہے۔ اس میں معمول کی آنکھیں بند کروا کر یہ ٹھٹھن دی جاتی ہے کہ جس قسم کی تصویر چٹانٹ اس کو دکھانا چاہے گا، وہی اسے نظر آئے گی۔ عموماً یوں ٹھٹھن دی جاتی ہے۔

”تمہارے سامنے تختہ سیاہ ہے اور تختہ سیاہ پر انگریزی حروف تہجی اے بی سی وغیرہ یکے بعد دیگرے آرہے ہیں اور مٹتے جا رہے ہیں یا پھر ہند سے بالترتیب آرہے ہیں اور مٹتے جا رہے ہیں وغیرہ وغیرہ۔“

بار بار ان الفاظ کے دہرانے سے اس کے تصور میں حروف اور ہند سے پہنچتے اور مٹتے جائیں گے اور اس گمن چکر میں کوکر وہ آہستہ آہستہ نیند میں چلا جائے گا پٹنٹ جس حرف یا ہند سے کا نام لے گا وہی معمول کے تصور میں تختہ سیاہ پر بننا اور مٹنا جائے گا۔

مختلف طریقوں کا مجموعہ Gathering of Different Methods

جب کوئی بھی طریقہ انفرادی طور پر کارگر نہیں ہوتا تو ایسے میں مختلف طریقوں کے اہم اہم جزو ملا کر معمول پر استعمال کئے جاتے ہیں جن سے وہ بالا آخر چٹانک نیند میں پہنچ جاتے پر مجبور ہو جاتا ہے لیکن معمول کی قبولیت کا کھینچنا اٹھار چٹانک کی اپنی استعداد اور قابلیت پر ہے۔

عام نیند کو چٹانک نیند میں بدلنا۔

یہ طریقہ عموماً بچوں کے لئے زیادہ مستعمل اور کارگر ہے لیکن بڑی عمر کے لوگوں کے سلسلے میں بھی اس سے استفادہ کیا جاتا ہے۔

اس طریقہ میں معمول کو عام نیند میں جانے سے پہلے کسی وقت یہ بتا دیا جاتا ہے کہ چٹانک اسے سوتے میں چٹانک نیند میں لے جائے گا۔ جب معمول سو جاتا ہے تب اس طرح کے کھینچ دینے جاتے ہیں۔

”آپ چٹانک کی آواز سن رہے ہیں۔ آپ جاگئے نہیں آپ سوتے رہیں۔ آپ میری آواز سننے جائیں۔“

یہ بات معلوم کرنے کے لئے کہ معمول چٹانک کی آواز سن رہا ہے یا نہیں، وہ اسے اپنا ہاتھ ہلانے اور کروٹ بدلنے کا حکم دے۔ اگر معمول نے ایسا نہیں کیا تو پھر اسے بار بار یہ حکم دیا جاتا رہے۔

”آپ میری آواز سن رہے ہیں۔“

اور جب معمول آواز کو سننے اور قبول کرنے لگ جائے تو پھر اس کو دیگر کھینچ دینے جاتے ہیں اور پھر بعد میں اسے عام نیند میں چلے جانے کے احکام جاری کئے جاتے ہیں، مریض کو جاتے پر قطعاً اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ اسے چٹانک نیند کیا گیا تھا۔

معمول کو مسخر نیند سے جگانے کے طریقے:

اکثر ذہنوں میں یہ سوال گردش کرتا ہے کہ مسخر نیند میں جھٹکا کھینچ کر بیدار کرنے میں ناکامی کی صورت میں کیا ہوگا؟ تو اس کا جواب یہ ہے کہ پریشان ہونے کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں ہے کیونکہ معمول کے جاگنے کے معاملے میں کبھی کوئی پریشانی سامنے نہیں آتی۔ صرف اتنا جاننا ضروری ہے کہ معمول کے بیدار ہونے کی سب سے زیادہ رفتار کیا ہے۔

یہ بات ذہن میں پختہ کر لینی چاہئے کہ چٹانک نیند کے زیر اثر سوتے ہوئے بھی معمول کا اپنے دل و دماغ اور جسم پر پوری قوت کے ساتھ پورا پورا کنٹرول بنا رہتا ہے کیونکہ مسخر نیند بہر حال قدرتی نیند نہیں ہوتی اس کی مثال کچھ یوں ہے۔

کسی بیمار بچے کی ماں رات بھر اس کے سر ہانے چھٹی رہتی ہے درحک جاتے رہتے اور تھک جانے کے باعث دور دورہ کر اوٹھنے لگتی ہے۔ لوٹنے وقت اگر بادل گرے گئیں تو اس کی آنکھیں نہیں کھلیں گی مگر بچہ ذرا بھی رونے لگے گا تو وہ اس کی آواز سن کر فوراً بیدار ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کی دلی محبت بچے کے لئے وقف ہو چکی ہوتی ہے۔ ماں کا اس طرح سو جانا قدرتی نیند نہیں کہلا سکتا۔ اسی طرح چٹانک نیند کی حالت کو بھی قدرتی نیند نہیں کہا جاسکتا۔ جس طرح ماں سوتے ہوئے بھی اپنے بچے کے لئے بیدار رہتی ہے اسی طرح مسخر نیند بھی صرف عامل کے احکام کے لئے بیدار رہتا ہے۔

چونکہ معمول اور عامل کے درمیان ایک قسم کا دلی تعلق بن جاتا ہے۔ اسی کی بنیاد پر معمول عامل کے حکم کی تعمیل کرتا ہے اور اسی مضبوط تعلق کی بنا پر عامل کو معمول

کو بیدار کرنے میں کوئی مشکل نہیں آتی، بعض اوقات تو یہ بھی ہوتا ہے کہ اگر عامل کچھ دیر اس سے بات نہ کرے تو وہ خود ہی بیدار ہو کر نارمل حالت میں آ جاتا ہے۔ عامل کی خاموشی بھی معمول کو بیدار کرنے کیلئے حکم کا ردِ رکعتی ہے۔ بہر حال ذیل کے طریقہ سے آپ معمول کو بخوبی جگا سکتے ہیں۔

1۔ معمول کو جگانے سے پہلے اوپر کی طرف کچھ پاس، ہاتھ سے دے کر اس کے منہ پر ایک ٹھنڈی سانس چھوڑیں اس کے بعد اس کو جگانے کے لئے یہ کھینچیں دیں۔

”اپنی آنکھیں کھولو اور بیدار ہو جاؤ۔“

آپ کو معمول کو آنکھیں کھولنے کے لئے حکم دینا پڑے گا کیونکہ آپ ہی اسے غریب سلا سکتے ہیں اور وہ اس وقت تک آنکھیں نہیں کھولے گا جب تک آپ اسے آنکھیں کھولنے کا حکم نہ دیں گے۔

2۔ جب میں تین تک گنتی پوری کر لوں گا، اسی وقت تک تم آنکھیں کھول لو گے اور بیدار ہو جاؤ گے۔

جس وقت تم جاگو گے چھیل اپنے جسم میں ایک نئی تازگی، پھرتی اور طاقت محسوس ہوگی۔ تم ایسی طرح جاگ اٹھو گے اور اپنے آپ کو بالکل تندرست محسوس کرو گے۔ ایک..... دو..... تین۔

اپنی آنکھیں کھولو۔ اور جاگ جاؤ۔

3۔ معمول کو حکم دیا جائے کہ وہ خود زور زور سے دس تک گنتی گئے، جب وہ پانچ تک گن چکے تو حکم دیں کہ وہ اپنی آنکھیں کھول لے اور جب وہ دس تک گنتی پوری کرے گا تو جاگ جائے گا۔

جگانے پر وہ یہ نہیں سمجھ پائے گا کہ وہ گنتی کیوں اور کس لئے گن رہا تھا یہ طریقہ نیسی سکول کا مروجہ ہے۔

4۔ پیئر کا طریقہ:

مشہور چناٹ پیئر معمول کے جسم کے کچھ خاص حصوں کو زور سے دباتے تھے اس سے وہ جاگ جاتا تھا انہوں نے جسم کے ان حصوں کا نام (Hypno Frenatrics Zones) رکھا ہوا تھا۔ وہ جلدی سے معمول کی پلکیں اٹھا کر بھی اس کی نیند دور کرتے تھے لیکن یہ طریقہ کوئی اچھا طریقہ نہیں ہے۔ اس میں احتیاط کی ضرورت بہت زیادہ لاحق ہوتی ہے ورنہ معمول کو جسمانی نقصان پہنچنے کا ڈر ہوتا ہے۔

5۔ ڈاکٹر ایسڈلی کا طریقہ:

ڈاکٹر ایسڈلی سکوری آنکھوں پر خوب زور سے پھونک مارتے تھے، پلکیں اور میوؤں کو ہاتھ سے ہلکا ہلکا مارتے تھے، آنکھوں اور منہ پر ٹھنڈا پانی چھڑک کر معمول کو جگاتے تھے۔

بیداری کا پیناٹزم

Waking Hypnotism

بیداری کے پیناٹزم سے مراد یہ ہے کہ کسی شخص کو جاگتی حالت میں چناٹاز کرنا اور جاگتی حالت میں ہی اس سے حسبِ شفا کام لینا۔ اس مقصد کے لئے بیداری کی حالت میں چناٹزم کے جملہ قسم کی کھینچ دی

جاتی ہیں اور ان پر عمل بھی بیداری کی حالت میں ہوتا ہے۔ اس میں صرف کمال یہ ہے کہ کسی بھی معمول یا مریض کو کوئی سا فقہرہ بھی بار بار دہرائتا ہے جس سے ایک کمزور انسان روز بروز بہتر سے بہتر ہوتا جاتا ہے اور ہر قسم کی نفسیاتی تکالیف کے ساتھ ساتھ اکثر جسمانی تکلیف سے بھی نجات پا جاتا ہے۔

انکی مثال ہم یوں لے سکتے ہیں کہ کامیاب بیر ایجنٹ وہی ہوتا ہے جو اپنی بیر پالیسی کسی ایسے شخص کے ہاتھ فروخت کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو جو کسی بھی صورت میں بیر کروانے میں دلچسپی نہ رکھتا ہو۔ وہ بیر ایجنٹ اپنے مسلسل فقرات اور دلائل کو جو اس نے ایسے شخص کو کوئی وقتاً فوقتاً مختلف اوقات میں مسلسل کئی روز دیئے ہوتے ہیں، سے مکمل طور پر اسے چنانا کر کے اس بات پر قائل کر لیتا ہے اس کے لئے بیر پالیسی حاصل کرنا بے حد ضروری اور لازمی امر ہے۔

اس طرح ٹیلی ویژن پر تشہیر یا جلیٹی کا فن بھی بیداری کے چنانازم کی ہی ایک مثال ہے ٹیلی ویژن پر مسلسل اشتہار دیکھ دیکھ کر نظریں قدر مسکھور ہو جاتا ہے کہ وہ نہ چاہتے ہوئے بھی اس شے کو خریدنے پر مجبور ہو جاتا ہے جس کی مسلسل پراگشتہ نے اسے چنانا کر دیا ہے۔

مشہور چناٹ ڈاکٹر سیون پاورز اس سلسلہ میں انتہائی ذاتی واقعہ بیان کرتا ہے۔ "میں نے ٹیلی ویژن پر ایک اشتہار کے مسلسل تجھن سے متاثر ہو کر بالوں کا ایک ایسا ٹانک خرید لیا جس کے خریدنے کا میرا کوئی ارادہ نہ تھا۔" اور یہ بیداری کے چنانازم کی واضح مثال ہے۔

بیداری کے چنانازم کی ایک اور مثال کچھ یوں ہے کہ اکثر دانت کے ڈاکٹر مریض کے مسوڑھوں کو کون کئے بغیر ہی ان کا خراب دانت نکال دیتے ہیں۔

ایک ڈاکٹر نے اپنے مریض پر سن کرنے والی مخصوص دوائی کی جگہ اسے روٹی کا ایک پھایا دکھایا اور کہا کہ وہ اسے نو دیکین میں بھگو کر جہاں سے دانت نکالنا ہے اس جگہ پر لگائے گا اس کے بعد اس نے روٹی کے پھائے کو ایک غلول میں رکھ دیا جسے مریض نو دیکین سمجھتا تھا۔ درحقیقت وہ سادہ پانی تھا پھر اس نے اسے یہ تجھن دیا کہ مریض کا مسوڑھا جلد ہی سن ہو جائے گا اور اس کے ساتھ ہی وہ پھایا اس کے منہ میں رکھ دیا اور مریض کو تاکید کردی کہ جب وہ کچھ کراس کا مسوڑھا داتی سن ہو گیا ہے تو وہ اسے بتا دے تاکہ وہ دانت نکال دے۔

مریض کا عمل خاصا خوب خیز تھا ایسا لگتا تھا کہ وہ واقعی نو دیکین کے زیر اثر ہے۔ ڈاکٹر نے دانت نکال دیا اور مریض کو ذرا برابر بھی تکلیف محسوس نہ ہوئی۔

باور ہے کہ بیداری کے چنانازم کی دو قسمیں ہیں۔

پہلی قسم وہ ہے جس میں چناٹ معمول یا مریض کو سلائے بغیر محض تجھن کے ذریعہ اس میں چنانازم کا کوئی مظہر پیدا کر دیتا ہے۔

دوسری قسم وہ ہے جس میں عامل چناٹ تو نہیں ہوتا مگر اس کے تجھن سے دوسرے لوگ اس قدر متاثر ہوتے ہیں کہ ان کے ردعمل کے اظہار سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ یہ بیداری کا چنانازم ہے اور اس کی تمام مثال ٹیلی ویژن کی تشہیر بازی ہے۔

اگر اتفاق سے اس دوسری قسم کے چنانازم کا عامل چناٹ ہی ہو تو یہ تجھن مقابلہ زیادہ موثر ثابت ہو سکتے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ چناٹ تجھن کی طاقت سے پہلے ہی طرح واقف ہوتا ہے اور وہ مختلف مواقع کے تجھن کے استعمال کے بارے میں اپنی ہر مندی کے باعث موقع محل کو اچھی طرح پہچانتا ہے اس لئے

عام لوگوں کے ساتھ اس کا برتاؤ، اس کی گفتگو، اس کے رہنے سہنے کا انداز، یہ سب چیزیں دوسروں کو متاثر کرتی ہیں۔

بیداری کے چنانچہ میں بھی عام چنانچہ کی طرح سب سے پہلے معمول میں استراحت پیدا کی جاتی ہے۔ یہ استراحت خواہ معمول خود اپنے آپ میں پیدا کرے یا چنانچہ اپنی نگہداشت سے پیدا کرے تاکہ اس کے شعور کی طاقت کم ہو کہ اس کے اندر یکسوئی پیدا ہو سکے جب استراحت پیدا ہو جاتی ہے تو پھر حسب ضرورت نگہداشت کے ذریعہ معمول کا علاج کیا جاتا ہے اور بعد میں اسے جاننے کے عمل کے نگہداشت کے ذریعہ حالت بیداری میں لے آیا جاتا ہے۔

بیداری کا چنانچہ ایسے اشخاص کے لئے زیادہ تر استعمال ہوتا ہے جو کسی وجہ سے نیند میں جانے سے ڈرتے ہیں۔

جانوروں کو چنانچہ ساز کرنا

Animals' Hypnotism

چنانچہ کی ہنسی میں ایک چنانچہ لافونیشن کا ذکر آیا ہے جو شیر کو مصنوعی نیند سلا دیا کرتا تھا لیکن درحقیقت بات یہ تھی کہ وہ تماشاخیوں کو چنانچہ کے ذریعے نگہداشت کے زور پر یہ دکھا دیتا تھا کہ شیر سو گیا ہے۔ شیر کو سدھانے والا شخص انوکاس مشروط کے ذریعے شیر سے کئی کام کروا سکتا ہے اور مسلسل تربیت کے ذریعے شیر کو خاص طریقے استعمال کر کے سلا بھی سکتا ہے۔

انوکاس مشروط ایک ایسا ذریعہ ہے جس میں ہم بے شمار جانوروں اور پرندوں کو نگہداشت کے ذریعے سو جانے کی تربیت دے سکتے ہیں جو جانوروں کو سلانے

کے سلسلے میں ہمارے پاس تجربات کی بہت کمی ہے تاہم ان حوالوں سے تجربات کے نتائج سے ہمیں یہ ثبوت مل جاتا ہے کہ جانوروں پر مصنوعی نیند طاری کی جاسکتی ہے اس کے لئے بے شمار مشاہدات موجود ہیں کہ جانوروں سے تربیت کے ذریعے ایسے کام کروائے جاسکتے ہیں جنہیں دیکھ کر انسان کسی حد تک حیران رہ سکتا ہے۔ مثلاً کبوتروں کو اشارے سے بلانا، ان کا ہاتھ پر آ کر بیٹھنا، کسی پرندے کو جب کہا جائے کہ فلاں شے اٹھا کر لائے تو پرندے کا اس پر عمل کرنا یا کسی چرپائے کا نگہداشت کے ذریعے رقص کرنا۔

ان سب چیزوں میں گو نیند کا مظہر نمایاں نہیں ہوتا مگر اسے بھی چنانچہ کہنا چاہئے کیونکہ یہاں نگہداشت کے ذریعے جانوروں سے ایسے کام کروائے جاتے ہیں جن کا کرنا عملاً ان کی خصلت میں شامل نہیں ہوتا۔

چنانچہ کا ایک مظہر یہ ہے کہ معمول پر خواہ نیند طاری ہو یا نہ ہو وہ دیر تک ساکت حالت میں رہتا ہے۔ یہی حالت کئی ایک جانوروں میں بھی پیدا کی جاسکتی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کے دل میں انسانوں کے لئے بڑی عزت و عقیدت ہوتی ہے اور وہ انسانوں کے حکم کی بہت کم مخالفت کرتے ہیں یہاں ہم مرغی پر تسخیر کے عمل کی مثال لیتے ہیں۔

مرغی پر عمل تسخیر کا اثر:

فادر اتھنٹس اپنی کتاب "آرس میکنا لوسی اٹ ابرو" میں لکھتا ہے کہ اگر ایک مرغی کو اس کی ناگھیں باندھ کر زمین پر لٹا دیا جائے اور اس کے آگے سفید چاک سے ایک لکیر کھینچ دی جائے تو کچھ لمحوں میں وہ مسخر ہو کر بے دم ہو جائے گی، خواہ اس کے بعد اس کی ناگھیں کھول کر اسے چلنے کے لئے آزاد کیا جائے تو بھی وہ مسخر

سے آزاد نہیں ہوگی اور نہ ہی ہلے گی۔ مرفی کے مسخر اور چاک کے درمیان میں کیا سائنسی اصول کارفرما ہے؟ اصل میں ہوتا یہ ہے کہ جب مرفی کی آنکھوں کے سامنے چاک کے ذریعے کٹر کینچی جاتی ہے تو وہ اس کٹر پر اپنی نظر مرکوز کر دیتی ہے اور اس طرح وہ حرکت نہیں کر پاتی کیونکہ دماغ کے اندر کا وہ مرکز جو آنکھوں کی حالت پر کنٹرول رکھتا ہے وہ خینڈ پر کنٹرول رکھنے والے مرکز کے بہت قریب ہوتا ہے۔ آنکھوں کی کچھ حالتیں ایسی ہوتی ہیں جن کی وجہ سے دماغ کے اندر کا وہ حصہ جو جسم کے مختلف حصوں کو چلاتا ہے اس کے کام میں رکاوٹ پڑ جاتی ہے ان ہی وجوہات سے مرفی میں کچھ دیر کے لئے القوے جیسی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔

مرفی کو مسخر کرنے کا طریقہ تو بہت سے مرفی پالنے والے جانتے ہیں جب مرفی اپنی پسند کی جگہ پر اٹھ دے دیتی ہے تو کچھ دن تک اٹھ دیتی رہتی ہے اس وقت اگر اچانک مرفی کو وہاں سے ہٹانے کی ضرورت پڑ جائے تو مرفی پالنے والا مرفی کا سر اس کے پردوں کے درمیان میں رکھ کر اسے اس طرح ہلاتا ہے کہ تھوڑی ہی دیر میں وہ مسخر ہو کر خینڈ میں ڈوب جاتی ہے پھر اسے کسی دوسری مرفی کے اٹھول کو سینے کے لئے اس پر بٹھا دیا جاتا ہے جب وہ مسخر خینڈ سے بیدار ہوتی ہے تو اسے اپنے اٹھول اور پہلی جگہ کی کوئی یاد نہیں رہتی اور انہیں اپنے اٹھولے سمجھ کر بیٹھنے لگتی ہے۔

اسی طرح بعض لوگ کسی کپڑے کو ڈھولے کو الٹا کر کے بے حرکت کر دیتے ہیں مگر اسے چھین نہیں کہا جاسکتا کیونکہ وہ مجبوری کی حالت میں پڑا رہتا ہے اس طرح کتے پالنے والے بھی مرفی کو اپنے کتے کے پاؤں میں ایک کر دت لٹا دیتے ہیں کیونکہ انہیں اپنے کتوں کو ہر کام کے لئے سدھانا ہوتا ہے اور کتے کو بھی تربیت

دی جاتی ہے کہ ایسی حالت میں وہ خاموشی سے بیٹھا ہے اور مرفی ہم کر اسی حالت میں پڑی رہتی ہے۔

اپنے دشمن شٹل سانپ وغیرہ کو دیکھ کر پردوں کا سائت حالت میں چلے جانا بھی غالباً ذرا کا نتیجہ ہوتا ہے لیکن بعض ماہرین کے نزدیک جانور دشمن کے سامنے جان بوجھ کر سکتے کی حالت میں چلے جاتے ہیں تاکہ ان کا دشمن ان کو یا تو مردہ سمجھ کر چھوڑ دے یا پھر ان کی بے حرکت پوزیشن سے ان کے دشمن کو اس بات کا پتہ نہ چلے کہ یہاں شکار موجود ہے۔

ابھی تک سائنس یہ بات ثابت کرنے میں ناکام رہی ہے کہ کیا جانور واقعی اپنے دشمن کو دھوکا دینے کی خاطر مردے کا روپ دھار لیتے ہیں یا پھر سم کر حرکت کرنے کی طاقت کھودیتے ہیں۔

یہ بھی کہا جاتا ہے کہ پردے کے منہ کے ارد گرد اگر کوئی چیز شٹل انگلی گھرائی جائے تو اس کی آنکھیں تھک کر بند ہو جائیں گی اور اس طرح کئی ایک پردے سو بھی جاتے ہیں بقول بے لونی اور شن۔

”اگرچہ یہ عمل مکمل چٹانوں میں نہیں کھلا سکتا مگر چٹانوں کے مظاہر میں اس کا شمار کیا جاسکتا ہے کیونکہ اس عمل میں مصنوعی خینڈ طاری کرنے کا مظہر پایا جاتا ہے۔

اس طرح سانپ چین کی آواز پر مست ہو جاتا ہے اس کی سائنسی توجہ یہ ہے کہ اگرچہ سانپ عام قسم کی سماعت کے لئے کان نہیں رکھتا تاہم سانپ کا جسم کافی حساس ہوتا ہے اور آوازوں کے باعث جب زمین میں حویج پیدا ہوتا ہے تو سانپ اپنی حساس جلد کے ذریعے اس حویج کو محسوس کرتا ہے اور اس حویج کی بناء پر مست ہو جاتا ہے یہ بھی ایک قسم کا چٹانک سمجھنا ہوتا ہے۔

بقول ایف ایل مارکوس:

”چنانچہ نرم کی نیند کی بھر مار کو انسان میں اثر پذیر کی زیادتی پیدا کرتی ہے مگر جانور کے معاملہ میں اس کا اثر اٹھ ہوتا ہے یعنی کسی جانور کو بار بار چٹا تا ناز کرنے سے اس میں اثر پذیر کی کمی آجائے گی۔“

لیکن بقول لوئی اورٹن:

یہ بات بالکل غلط ہے جانوروں میں اثر پذیر کی کم ہونے کے بجائے بڑھتی ہے اس کی مثال سانپ کا بچوں کی آواز پر بار بار مست ہونا ہے۔ یہ بات بجا ہے کہ مختلف قسم کے جانور ایک ہی قسم کے محرک کے مقابلے میں مختلف رد عمل رکھتے ہیں بلکہ ایک ہی قسم کے جانوروں میں بھی الگ الگ رد عمل پایا جاتا ہے۔

روسی عالم عضویات پیو کو کے مطابق:

”چنانچہ نرم الکاس شرط ہے اور یہ کہ چٹا تا ناز کرنے کے دوران معمول کو اگر یہ چھین دے دی جائے کہ وہ میوزک یا ٹھنکی کی آوازیں کر سوجائے گا تو وہ یقیناً اس کے مطابق عمل کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ تربیت یافتہ کتا ٹھنکی کی آوازیں کر لے گا وہیں جیکھا شروع کر دیتا ہے لیکن اگر اسی کتے کو ٹھنکی کی آواز پر لے گا وہیں بھینکنے کے بجائے سونے کی تربیت دی جائے تو وہ ٹھنکی کی آوازیں کر ضرور سوجائے گا۔ اگر اس عمل کو بار بار دہرایا جائے تو کتے میں اثر پذیر کی کمی ہونے کے بجائے بھر مار کے باعث زیادہ ہو جائے گی۔“

کتے کو زبانی چھین کے ذریعہ بھی سلا یا جاسکتا ہے مگر اس کے لئے اسے چھین بھینکے کی تربیت دی جاتی ہے تاکہ جو مخصوص الفاظ اس مقصد کے لئے بولے جاسکیں وہ ان کو شرط الکاس کے عمل کے ذریعہ سمجھ سکے۔ کتے کی اس تربیت میں

اس کی آنکھوں کے قریب ہاتھوں کی انگلیوں کو لاکر بار بار یہ الفاظ دہرائے جاتے ہیں۔ آنکھیں بند کرو اور جب اس نے آنکھیں بند کرنا شروع کر دیں تو انگلیوں کے استعمال کے بغیر فقط یہ کہہ دینا ہی کافی ہوتا ہے کہ ”آنکھیں بند کرو“ اور اس طرح کتا زبانی چھین کے ذریعے آنکھیں بند کرنا سیکھ لیتا ہے۔

بہر حال مختلف ٹرینرز مختلف طریقوں سے اس کام کی تربیت کتوں کو دیتے ہیں اسی طرح کتے کو دوسرے احکام بھی سکھائے جاتے ہیں اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ جس شخص کے پاس کانی زیادہ کتے ہوں اور وہ شخص جب ایک کتے کو بلائے گا یا پیار کے لئے ایک کتے پر ہاتھ پھیر دے گا تقریباً سب کتے مالک کے پاس بھاگ کر چلے آئیں گے تاکہ وہ بھی مالک کا پیار حاصل کر سکیں۔

پرندوں میں نقل کرنے کی خصوصیت بھی انہیں کچھ سکھانے میں بہت مددگار ثابت ہوتی ہے اور اس کی مثال جنگلی کبوتروں کا انسان سے مانوس ہونا ہے جب کبھی بھی کوئی کبوتر اس مانوسیت کے تحت کسی انسان کے ہاتھ پر آ کر بیٹھتا ہے تو اس کے دیکھا دیکھی ایسے کبوتروں کے دلوں سے بھی جنہیں کبھی انسان کے پاس پھینکنے کا اتفاق نہ ہوا ہو، ڈر نکل جاتا ہے کہ انسان کوئی نقصان پہنچانے والی چیز ہے اور وہ بھی بآسانی اس انسان کے ہاتھ پر آ کر بیٹھنا شروع ہو جاتے ہیں۔

یہ بیداری کے چٹا تا ناز کی ایک عمدہ مثال ہے۔

چند تجربات

بلی کے بچے کو چٹا تا ناز کرنا:

ایک خوبصورت بلی کا پالتو بچہ لیس اور اسے کسی تنہا جگہ پر باندھ کر بٹھا دیں

اور اس کے ماتھے اور آنکھوں پر اپنی نظر کو جھانا شروع کر دیں، کچھ دنوں کے اندر اندر لمبی کا وہ بچہ چنانچہ ہونا شروع ہو جائے گا اور لمبی کے اس بچے کے اوپر ایک تک نظر کا اثر پڑنے لگے گا آپ کی نظر پڑتے ہی لمبی کے بچے کو نیند آ جاتا کرے گی۔ جو جانور بھی کسی دوسری طرف منہ کئے ہوئے کھڑا ہے اس پر اپنی مضبوط قوت ارادوی کے ساتھ ایک تک نظر ڈالنے ہوئے یہ تصور کریں کہ وہ جانور آپ کی طرف دیکھ رہا ہے یا اگر وہ بیٹھا ہوا ہے تو وہ اٹھ کر آپ کی طرف آ رہا ہے چند دن کی مسلسل ریاضت کے بعد وہ جانور چنانچہ ہونا شروع ہو جائے گا، ایسے میں محض اس پر نظر جھانے سے ہی وہ جانور آپ کی طرف آنا شروع ہو جائے گا، یا دیکھنا شروع کر دے گا۔

اسی طرح اڑتے ہوئے پرندوں، بے جان اشیاء پر بھی اپنی نظریں مرکوز کر کے ان کو چنانچہ کیا جاسکتا ہے بہر حال مسلسل مشق سے ہی اس پر عبور حاصل کیا جاسکتا ہے۔

چنانچہ سے علاج:

قدیم زمانے سے لے کر اب تک بعض ڈاکٹر اور حکیم چنانچہ کے ذریعے سے مختلف عارضوں کا علاج کر رہے ہیں۔ جبکہ آج میڈیکل سائنس اپنے عروج پر ہونے کے باوجود بعض امراض کے سلسلے میں بے بس ہے مثلاً چنانچہ میں ان تمام بیماریوں کا شافی علاج موجود ہے۔ اگر مہلک امراض میں ایلو پیتھک طریقہ علاج یا کسی اور طریقہ علاج کے ساتھ چنانچہ کو بھی استعمال کیا جائے تو نتائج بڑے اچھے نکلتے ہیں۔

ذہنی، دماغی، اعصابی، نفسیاتی، لہر دوائی، جنسی بیماریوں کے سلسلے میں چنانچہ کا طریقہ علاج یقینی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ بعض معمولی معمولی تکالیف کو ایک ماہر چنانچہ

مریض کو شانس میں لائے بغیر ہی دور کر سکتا ہے سر درد، دانت درد، تکالیف، معمولی درو یا بخار وغیرہ چنانچہ سے پیدا کئے بغیر ہی دور ہو جاتے ہیں۔

بقول مشہور چنانچہ مسٹر برنارڈ ہولنڈر:

جسمانی اور ذہنی امراض کا علاج چنانچہ کے ذریعے فوری اور مکمل ہو سکتا ہے اور وہ بھی اتنا اچھا کہ بیماری پھر لوٹ کر نہیں آئے گی کوئی بھی دوسرا طریقہ علاج اس کا ہم پلہ نہیں ہو سکتا۔ بچوں میں غیر ارادی طور پر کھانا، ریشہ، شیش، ہنگامت ان سب کا بھی چنانچہ کے ذریعے شافی علاج کیا جا چکا ہے یہ سائنسی علم بہت کچھ کر سکتا ہے جو دوسرا کوئی علاج نہیں کر سکتا۔

مرگی، ہسیریا، طفل دماغ، دماغی طور ایسی بیماریوں میں چنانچہ کے ذریعے فائدہ پہنچ سکتا ہے جنوں، اردو حید کے سایہ، آسپ، پلورسی، سائی نیکا، بیگو، نیورجیا، سقا، لیجا، کینسر، معدے کے السر کی تکلیف میں خاطر خواہ فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

ڈاکٹر ہارڈن مین کے مطابق:

”چنانچہ حالت، یکساں قسم کی ایک بلکی حرکت ہے جس سے ایک حس اپنے عمل میں تیز ہو جاتی ہے جبکہ خلاف دماغ کے اعصاب اس کے اثر سے اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں۔

درحقیقت جب کسی بھی شخص کی پہلی بار کی نظر کو سامنے ایک چمکدار شے پر قائم کر کے گہری نیند میں چنانچہ کر دیا جاتا ہے تو عملاً اس کی توجہ سب طرف سے ہٹا کر صرف ایک ہی حس کی طرف لگ جاتی ہے اور وہ اپنے گرد و پیش کے حالات سے بے خبر ہو جاتا ہے۔

چنانچہ صرف ذہنی اور روحانی امراض کا علاج ہی نہیں بلکہ یہ جسمانی نقائص کو بھی

دور کر سکتا ہے۔ لیکن اس امر کی بہت زیادہ ضرورت ہے کہ معالج کو جسمانی فزیالوجی سے عمل و واقعیت ہونی چاہئے وہ ذہین ہو اور مریض کو اس پر اعتماد ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ مریض صحت یاب نہ ہو۔ چنانچہ اس کے ذریعے ذیل کی بیماریوں کا علاج بخوبی ہو سکتا ہے۔

کان کا درد، جوڑوں کا درد یا وضع المفاصل، کینسر یا سرطان، کھانسی و دمہ، عطش، خارش، جلن، انسوفیالینسی بے خوابی، عصبی کمزوری، دماغی امراض، الکنت، ضعف بصارت، ٹی لپہ، دق، سل، دل کی کمزوری، بد ہضمی، بھوک کی کمی، نبض کی تیزی اور سستی، فالج، اوجھرت، قوت شامہ کی کمی، مسہر یا مرگی، پڑ پڑا، لیا، وہم، خواب، نیند میں چٹنا، ڈراؤنے خواب، دیکھنا، فیض کی بے قاعدگیوں، مردانہ امراض، نامردی، اختتام، جریان، قوت پاہ کی کمزوری، سچے کا بستر پر چیشاب کرنا، بھوڑے پھسیاں، دانے، واد، چٹیل اور دیگر کئی قسم کے امراض وغیرہ۔

چنانچہ اس کے ذریعے خیرات سے بھی نجات حاصل کی جا سکتی ہے مثلاً بھنگ، چرس، گانجا، کوکین، شراب، مارفین، ہیروئن، پیٹھا ڈرین، الیون، پوست، چاٹو وغیرہ نشہ چات وغیرہ۔

اس کے علاوہ ذیل کی کئی مثالیں چنانچہ اس سے علاج کی موجود ہیں۔

- ☆ ڈاکٹر جیمز کاربیر کی ہڈی کا ٹم دور کرنا۔
- ☆ لارس اورٹن کا کاتوں کے ہاتھوں کی انگلیوں کی آغوش دور کرنا جو زیادہ گھسنے کی وجہ سے کسی بھی شخص میں پیدا ہو جاتی ہے۔
- ☆ لارن کا ضعف بصارت کا علاج کرنا اور نظر کے پٹھے سے نجات دینا۔
- ☆ کسی بھی بیماری کی وجہ سے اندھے بن کا علاج۔
- ☆ گوٹے بہروں کا علاج جو جید انشی طور پر گوٹے بہرے نہ تھے۔

☆ سچھنے کی حس کا علاج جو کسی بیماری کی وجہ سے ختم ہو جاتی تھی۔

بقول لارس اورٹن ماہر پینٹاسٹ:

”تحلیل نفسی کے ذریعہ انسان کی عیالیت کی وجہ کو لا شعور سے نکال کر شعور میں لایا جاتا ہے تاکہ مریض خود جان لے کہ اس کی عیالیت کی اصل وجہ کیا ہے اس طرح تحلیل نفسی کے ذریعے ہم مریض کی ان الجھنوں کو نکال کر باہر کرتے ہیں جن کی راہ میں مقصد کھڑا ہوتا ہے۔“

جب یہ الجھن لا شعور سے نکال کر شعور میں آ جاتی ہے تو وہ مرض جو اس مخصوص الجھن سے تعلق رکھتا ہے ختم ہو جاتا ہے یعنی اس طریق سے محض نفس مریض کے اندر چھپی ہوئی اس ختم ہی جلت کو ختم کر کے تھیری جلت کو ابھارتا ہے۔

اس طرح کسی بھی مریض کی تمام زندگی ایک کھلی کتاب کی طرح سامنے آ جاتی ہے پھر موثر تجویزوں کے ذریعے مریض کو اس مرض کے خلاف تیار کیا جاتا ہے بعض اوقات اس کی پریشانیوں جڑ سے ہی اس کے ذہن سے خارج کر دی جاتی ہیں ان کا نشانہ تک اس کے ذہن میں نہیں رہتا اور ایسے میں چنانچہ اس کی مرض کے لئے آپریشن کا درجہ رکھتا ہے اور امراض کے خاتمے کے ساتھ ساتھ مریض وقتی طور پر ہر طرح سے پر سکون ہو جاتا ہے۔

جہاں تک مسٹر یا کے سعد کے مرض کا علاج ہے اس کو صرف ایک ماہر چنانچہ ہی کو کرنا چاہئے کیونکہ یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ چنانچہ کی حالت کے دوران مسٹر یا کے مریض پر مسٹر یا کا دورہ چڑ جاتا ہے اور تا تجربہ کار چنانچہ کے لئے زحمت اور پریشانی کا سبب بن سکتا ہے۔

ایک اہم بات جو قابل ذکر ہے وہ مریض کا علاج کرنے اور اس پر پینٹاسٹ

طاری کرنے سے پہلے اس کے دل کی کیفیت کا معلوم ہونا ضروری ہے اگر آپ کے معمول کو کبھی کبھی دل کا دورہ پڑتا ہو تو پھر اس کا دل کمزور ہوگا اور ایسی صورت میں دوران چٹکاس اس کا دوران خون سُست ہو جائے گا حرکت قلب گھٹ جائے گی اور اس طرح دل کی دھڑکن رک جائے گا اندیشہ لاحق ہوگا۔

اس طرح پیٹ کے امراض بالخصوص درد کے علاج سے پہلے اس بات کی تسلی کریں کہ یہ درد واقعی پیٹ کا درد ہے یا اپنڈیکس کی تکلیف ہے کیونکہ اپنڈیکس کا علاج صرف آپریشن ہی ہے۔ تندرست آدمی اپنے حواس کے راستوں سے مختلف قسم کے نقوش مسلسل حاصل کرتے اور ان کا موازنہ کرتے رہتے ہیں یہ انسان کی معمول کی حالت ہے جسے کثیر الخیالی کے نام سے تعبیر کیا جاتا ہے اس لئے انسان اس حالت میں صرف ایک معین نقوش کا خیال جس کے اوپر اسے اپنی نظر اور توجہ قائم رکھنا ہوتی ہے کرنا ہوتا ہے اور اس کیلئے اس کے دماغ کی حالت اس کمرے کی سی ہوجاتی ہے جس میں جھاڑو پھیر کر خوب صفائی کر دی گئی ہو چونکہ انسان کثیر الخیالی کی حالت سے نکل کر واحد الخیالی کی حالت میں آتا ہے یعنی ایک معین نقوش کا خیال جس کے اوپر اپنی نظر اور توجہ کو قائم کرنا اور آ کر غلوئے دماغ کی حالت میں پہنچ جانا جو نام سے خیالات کے کامل طور پر معدوم ہو جانے کا۔ مریض جب کسی بیماری سے بے ہوشی کی حالت میں ہوتا ہے جسے اصطلاحی طور پر کوما کہتے ہیں تو جسم اور دماغ دونوں مکمل طور پر معطل ہوجاتے ہیں اس حالت میں سوماتہ بزم کی صورت پیدا کر کے عامل کے شکم سے جڑو لایا کیلئے دفع کیا جاسکتا ہے۔

عامل یہ قدرت رکھتا ہے کہ وہ معمول کے کسی مرکز کو عادتاً وہ جتنا کام کرتا ہے اس سے بڑھ کر کام دینے کے لئے مجز کا دے اور اس طرح ان سے شفا یابی

میں مدد ملے۔ گردہ کی بیماری، ذیابیطس، آنتوں کا فوٹوں کے اندر آ جانا، پرائیٹ کیلنڈر، لچ کی تکلیف وغیرہ کو بھی پیدائش سے نکل چنانچہ اس سے دور کیا جاسکتا ہے۔ بذریعہ کاٹھ جانا، کانوں میں شور سنائی دینا، مختلف اقسام کے خوف و توہمات وغیرہ کا علاج بھی چنانچہ سے بخوبی ہو سکتا ہے۔

یادداشت کو تیز کرنا، کسی شے کو حفظ کرنا، بھول جانے کی عادات وغیرہ جن کا علاج کسی اور طریقہ علاج میں نہیں ہے صرف چنانچہ ہی سے صحت یابی پاتے ہیں اسی طرح قبض، ہونا پے کا علاج بھی اس سے بھی بخوبی ہو سکتا ہے۔

چنانچہ کے ذریعے عمل جو انسانوں اور جانوروں کے دماغ کے لئے کبھی کی حیثیت رکھتا ہے اس سے دماغ کی بند حالت کا انکشاف ہو جاتا ہے اور جسم انسانی میں دیوانگی کے بند کڑوں کے دروازے کھل جاتے ہیں اس طرح چنانچہ کے ذریعے انسان میں پاگل پن اور وہم کی ذہنی کیفیت پیدا کی جاسکتی ہے جو فائز افضل آدمی کے دماغ میں ہوتی ہے۔

اس طرح فائز افضل لوگوں سے اس عیب کو دور کیا جاسکتا ہے لیکن غلط اوہام کی جو بنیاد دماغی تبدیلی کی ہوتی ہے اس کو کیلئے دور کرنا اعلیٰ درجے کے چنانچہ اور وسیع تجربے کی بات ہے جو رفتہ رفتہ کیسی جاسکتی ہے لیکن غلط فہمی کا علاج ابتدائی مدارج میں تحریک پر مبنی ہے بہر حال یہ اثر تحریک بھی چٹکاس کے ذریعے دور کیا جاسکتا ہے۔

مریض کی پریشانی کی حالت اور اندرونی اعصابی امراض کی صورت میں عمل چنانچہ کے نتائج بہت تیز اور سریع الحصول ہوتے ہیں مگر دماغی طور کی حالت میں بسا اوقات کمال بہتر مندی اور بے حد استقامت کی ضرورت ہے حالانکہ آخری

نتیجہ ہمیشہ محنت کی پوری کٹائی کرتا ہے اسی طرح سوسائٹزم یعنی نیند میں چلنے کی بیماری کا علاج بھی پٹائٹزم سے شفا پائی کی حد تک کیا جاسکتا ہے۔

علاج معالجہ

اب ذیل میں مختلف عوارض کے علاج کے طریقے بیان کئے جاتے ہیں تاکہ ان کی روشنی میں ایک نوآموز چھانٹ سچ طرح اپنے مریضوں کا کامیابی کے ساتھ علاج معالجہ کر سکے۔

اختلال عصبی (Neurosis)

اختلال عصبی سے مراد کسی بھی انسان کی وہ ذہنی حالت ہے جس میں انسان شعوری صلاحیتیں کھو بیٹھتا ہے اور مسلسل خوف محسوس کرتا ہے اور اپنے پریشان کن خیالات پر قابو نہیں پاسکتا۔ اس دوران اس کے عضلات، دل، معدہ وغیرہ میں اعصابی جسم کا ضعف پیدا ہو جاتا ہے جس کا کوئی عضویاتی سبب نہیں ہوتا۔

اس کی ایک صورت ایسی بھی ہے جس میں مریض اپنی شناخت نہیں کر سکتا یہاں تک کہ وہ اپنی زندگی اور نام بھی بھول جاتا ہے ایسی کیفیت کی مدت عام طور پر تین گھنٹے سے لے کر ایک ماہ تک ہوتی ہے بعض مریضوں میں ہمسیر یا کی علامات نمودار ہو جاتی ہیں اور ان کی ایک مریض کسی خطا شفا چوری وغیرہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں ماحول کے ساتھ مطابقت کی ناکام کوششوں کے نتائج اختلال عصبی کی علامات کے طور پر ظاہر ہوتے ہیں اس اصل میں اختلال عصبی ہمارے شعور اور لاشعور کی جنگ کا نتیجہ ہے ایک بچہ جب بالغ ہو جاتا ہے مگر اس کے لاشعور میں بچپن کی غیر ذمہ دارانہ عادات اپنے اثر و رسوخ رکھتی ہیں وہ سوسائٹی کے موجودہ مطالبات کے مطابق اپنی

زندگی کو ڈھالنا چاہتا ہے اور اگر وہ اپنے لاشعوری محرکات کی مزاحمت کے باعث ایسی مطابقت پیدا کرنے میں ناکام ہو جائے تو اس کی شخصیت اختلال عصبی کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ضعف اعصاب، جنسی تحریکات کا دب جانا، خصوصاً عشق میں ناکامی اور ذہنی علامات اسباب بیماری بن جاتے ہیں۔

علاج:

ایسے مریض کے علاج کے لئے مندرجہ ذیل باتوں کو دھیان میں رکھنا چاہئے مریض کی تمام کیس ہسٹری کو مد نظر رکھا جائے اور اس ضمن میں تمام معلومات یکجا کر کے ان کی روشنی میں پٹائٹزم کھینچو دی جائیں اور ان تمام علامات کو دور کرنے کی کوشش کی جائے۔

مریض کو خوش رہنے کی عادت ڈالنے کی تربیت دی جائے۔ مریض کے ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کے لئے خود اعتمادی پیدا کی جائے مریض کے ناموزوں افعال کو تھینک کے ذریعے درست کیا جائے مریض کے خوف و ہراس کو دور کیا جائے۔ مریض کو زندگی کے حقائق سے آگاہ کیا جائے۔ مریض کو حسب معمول شخصیت کی ذمہ داریوں سے باخبر کیا جائے اور ان ذمہ داریوں کے اٹھانے کے فوائد مریض کو بتائے جائیں۔ مریض کے ماحول اور اس کی رہائش کو تبدیل کرنے کا شعور دے دیں۔

اختلال عقلی (Psychosis)

جنون یا دیوانگی (Insanity) اور مانچھ لیا (Melancholia) وغیرہ اختلال عقلی کی اقسام ہیں۔ مانچھ لیا میں مریض بے حد مغموم ہوتا ہے اور اپنی تکلیف

کا علاج خودکشی سمجھتا ہے۔ مریض اکثر کھانا چٹا چھوڑ دیتا ہے مانجھ لیا کامریض اکثر بعض دفعہ غیر معمولی طور پر خوش ہوتا ہے اور ضرورت سے زیادہ باتیں کرتا ہے جنون یا دیوانگی کی حالت میں یا پاگل پن کی حالت میں اگر مریض مشتعل ہو جائے تو وہ اپنے آپ اور دوسروں کو سخت نقصان پہنچا سکتا ہے اس لئے ایسے مریضوں کو دماغی ہسپتال میں رکھا جاتا ہے۔

یہ مرض اکثر کوئی عضویاتی مرض ہوتا ہے مثلاً دماغی رسولی، سخت بخار، آنسک اور مرگی وغیرہ یا کسی دیگر جراثیمی زہر کا خون میں مل کر دماغ میں پہنچنے سے پیدا ہوتا ہے، بعض اوقات شراب خوردی کی کثرت بھی مرض کی پیدائش کا باعث بنتی ہے بعض عورتوں میں بچوں کی پیدائش اور سن یا سبب بھی اختلال عقلی کا باعث بن جاتے ہیں مگر ایسی مثالیں بہت کم دیکھنے میں آتی ہیں مرض کا ایک سبب موردی رتجان بھی ہے کوئی بڑا صدمہ یا مسلسل ذہنی تناؤ مرض کی پیدائش کے اہم اسباب ہیں۔

علاج:

کیس ہسٹری کا بغور مطالعہ کرنے کے بعد ذیل کی ہدایات مریض کو پیش کر کے دی جائیں۔

مریض کو یہ احساس دلایا جائے کہ وہ بیمار ہے۔

اس میں خواہش پیدا کی جائے کہ وہ صحت مند ہونا چاہتا ہے۔

مریض کی طبیعت اور مرض کے اسباب کے مطابق معالجاتی تحکیم دی جائے۔

اعصابی کمزوری Neurasthemia

اس مرض میں مریض جسمانی اور دماغی کمزوری محسوس کرتا ہے اور کوئی بھی کام کرنے سے جلد تھک جاتا ہے کام کرنے کی ہمت کے فقدان کے باعث مریض خود اعتمادی کھو بیٹتا ہے اور یکسوئی کی طاقت بھی جواب دے جاتی ہے مریض کو اطمینان سے سو تو جاتا ہے مگر اٹھنے کے بعد بدستور تھکاوٹ محسوس کرتا ہے بعض اوقات سر درد کی شکایت بھی ہوتی ہے مریض عام طور پر سر کے اوپر بوجھ سمجھوس کرتا ہے مطالعہ سے ڈھیلوں میں درد شروع ہو جاتا ہے یا تارے دکھائی دیتے ہیں کچھ کھانے سے طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے غذا اچھی طرح سے ہضم نہیں ہوتی۔ معمولی سا صدمہ پہنچنے سے مریض کا دل دھڑکنے لگتا ہے اور بعض اوقات دل میں درد شروع ہو جاتا ہے اس کے علاوہ کئی قسم کی تلخ یادیں خصوصاً جن کا تعلق جنسی زندگی سے ہوتا ہے اعصابی کمزوری کا باعث بنتی ہیں۔

علاج:

اس کے علاج کے وقت دو اہم باتیں سامنے رکھی جائیں۔

مریض کے اندر زیادہ سے زیادہ یکسوئی پیدا کی جائے اور اس بات کو ہرگز فراموش نہ کیا جائے کہ اس کو ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ دور کرنے کی تحکیم دی جائے اور ساتھ ہی اسے پوسٹ چٹانک تحکیم کے ذریعہ بتایا جائے کہ جس طرح چٹانک نیند سے بیدار ہونے کے بعد اس کی تمام تھکاوٹ دور ہو چکی ہوگی اس طرح عام نیند سے اٹھنے کے بعد وہ تھکاوٹ محسوس نہیں کیا کرے گا بلکہ اس کی طبیعت تروتازہ اور ہلکی پھلکی ہو جائے گی اس قسم کے تحکیم کے ساتھ پانچ چھ ہفتے دار

نشستوں میں مریض میں یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ سونے کے بعد جب اغما ہے تو بے چینی کی جگہ راحت محسوس کرتا ہے اس عرصہ میں اگر مرض کی کوئی علامت باقی رہ جاتی ہے تو مزید نشستوں میں اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

اس علاج میں صبر کی زیادہ اہمیت ہے نہ کہ اس بات کی کہ مریض کو کتنی بار چٹا کر دیا جائے بہر حال دلجمعی سے، گھبراہٹ بغیر علاج سے اس مرض کی جڑیں ختم ہو جاتی ہیں اور مریض صحت یاب ہو جاتا ہے۔

بے خوابی (Sleeplessness or Insomnia)

نیند انسان کے لئے غذا کی طرح لازمی شے ہے وودھ چٹا بچہ بیشتر وقت سو کر گزارتا ہے پانچ سال سے چھوٹے بچے کو دن کے وقت بھی ایک بار ضرور سونا چاہئے پانچ چھ سال سے چندہ سولہ سال کے بچوں کو روزانہ دس گھنٹے سونا چاہئے جوانوں اور بزرگوں کے لئے چھ سے آٹھ گھنٹے تک سونا ضروری ہے۔

بعض لوگ صرف دو چار گھنٹے روزانہ سو کر اپنی صحت برقرار رکھنے کا دعویٰ کرتے ہیں مگر یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بہت کم سونے کی عادت ڈالنا ایک اعصابی مرض کو دعوت دیتا ہے بے خوابی کی تکلیف میں نیند یا تو بہت کم آتی ہے یا بالکل اڑ جاتی ہے نیند کا بالکل اڑ جانا صحت اور زندگی کے لئے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

بے خوابی کے بے شمار عوامل ہیں جن میں سونے کے کمرے میں تازہ ہوا کی کمی، آزار مطلق کی عادت، خوراک کی زیادتی، بہت زیادہ اور رات دیر تک دماغی کام کرتے رہنا، حساس لوگوں کے لئے جگہ یا سونے کے کمرے کی تبدیلی، کوئی جسمانی تکلیف جبکہ درجہ بھی محسوس ہو خصوصاً دل، سینہ وغیرہ کا درد، اس کے علاوہ فکر، سوچ،

تشویش، ڈر اور خوف عام اسباب ہیں۔

علاج:

مریض کو یہ یقین دلایا جائے کہ اسے نیند ضرور آئے گی۔ سنانے کے لئے ریت گھڑی کا طریقہ کافی کارآمد طریقہ ہے دوسرے طریقے بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں جب مریض چٹا تک نیند میں چلا جائے تو اسے اس طرح چھین دیا جائے۔

جس طرح آپ اب نیند میں چلے گئے ہیں اسی طرح جب بھی آپ سونا چاہیں گے تو اپنے آپ کو چٹا کر کے نیند میں لے جائیں گے اور آپ کی یہ چٹا تک نیند بعد میں عام نیند میں بدل جائے گی اور آپ نیند پوری کرنے کے بعد اپنی طبیعت میں تروتازگی لے کر اٹھیں گے۔

کھانا دیر سے اور زیادہ نہ کھائیں، تیز چائے اور کافی سے پرہیز کریں۔

البتہ دودھ خوب فائدہ مند ہے۔

خواب خرامی (Sleepwalking or Somnambulism)

اس مرض میں جہاں شخص سوتے میں اٹھ کر چلتا ہے۔ اس وقت مریض کی حالت ایسی ہی ہوتی ہے جیسے چٹا نوم کی گہری نیند میں معمول کی آنکھیں کھلوا دی جائیں اور اسے چلنے پھرنے کے لئے کہا جائے۔ مریض اپنے سونے کی جگہ سے زیادہ دور نہیں جاتا۔ اس دوران نگین جسم کا عارضہ شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ مریض دورے کے دوران عام طور پر دوپارہ سو جاتا ہے اور کھل جانے پر اس کو کسی بھی قسم کا علم نہیں ہوتا کہ وہ سوتے میں کیا کرتا رہا ہے۔ البتہ دوپارہ دورہ پڑنے کی صورت

میں اسے وہ باتیں یاد آ سکتی ہیں یا یاد کرانی جا سکتی ہیں۔

اس مرض میں جتنا لوگ اکثر مسٹر یا کے مریض ہوتے ہیں۔ بعض بچے بھی اس مرض کا شکار ہوتے ہیں جن کی بہت بڑی تعداد بعد میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔ دورے کی صورت میں مریض کو دوبارہ اس کی چار پائی یا بستر پر لٹا دیا جائے اس کے بعد وہ خود بخود سو جائے گا۔

علاج:

اس کو ذیل کی چٹانک تجویز دینی چاہئے۔

آپ سوئے کے بعد نیند کے دوران میں اٹھیں گے۔

آپ ایک بار سو جانے کے بعد آٹھ گھنٹے سے قبل نہیں جائیں گے۔

آپ رات کو سونے کے بعد اور صبح فلاں وقت (مثلاً سات بجے) سے قبل

نہیں جاگ سکتے۔

آپ صبح ہونے تک نہ جاگ سکتے ہیں اور نہ سونے میں چار پائی سے نیچے

اتر سکتے ہیں اور نہ ہی چار پائی پر بیٹھ کر کوئی کام کر سکتے ہیں۔

اختناق الرحم یا مسٹر یا (Hysteria)

اس کے نفسی معانی رحم کا گھٹنا یا رحم کی رکاوٹ کے ہیں۔ اس کی وجہ رحم کی خرابی بھی ہو سکتی ہے مگر مردوں میں یہ مرض اعصابی طور کی وجہ سے ہوتا ہے۔ مرض کا دورہ اکثر شدید قسم کا ہوتا ہے۔ مریض کو اپنی کچھ خبر نہیں رہتی۔ جسم کا نپٹا شروع ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں میں تشنج پیدا ہو جاتا ہے، اس کی آواز جینہ جاتی ہے، کان بجنا شروع ہو جاتے ہیں یا کانوں سے آواز سنائی نہیں دیتی، اس کے علاوہ بائیس کی

خرابی بھی اس کا سبب ہے۔

یہ مرض مردوں کی نسبت عورتوں میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ مسٹر یا میں ہوش دھواں زائل نہیں ہوتا جبکہ مرگی اور غشی میں مکمل بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ اس مرض کا دورانیہ چند منٹ سے لے کر کئی گھنٹوں تک قائم رہتا ہے۔ یہ مرض درش میں بھی مل سکتا ہے۔ شدید صدمات اور مشق و محنت میں ناکامی یا جنسی خواہشات کو دبانے یا ان کے پورا نہ ہونے کے باعث بھی رونما ہوتا ہے۔

علاج:

اس کے علاج میں یہ احتیاط لازم ہے کہ اس کے مریض کو سلائے بغیر معالجاتی تجویز دیئے جاتے ہیں اور مریض کی تجویز قبول کرنے کی حدود پر اثر پذیر کی اپنا اثر دکھاتی ہے۔

معالجائی تجویز اس قسم کے ہونے چاہئیں۔

وقت کا مرحلہ بڑے سے بڑا زخم مندر کر دیتا ہے۔ آپ کے لاشعور میں آپ کی تکلیف کے اسباب کے اثرات ختم ہو چکے ہیں۔ اب آپ کو مرض کا دورہ نہیں پڑے گا۔

اگر مریض کو دورہ پڑا ہو تو ذیل کے تجویز مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

اپنے فائدے کے لئے دل میں یقین بنائیں کہ چٹانٹ آپ کا بھر دو ترین دوست ہے۔ آپ اس کی باتوں پر مکمل تصادف کے ساتھ عمل کریں۔

آپ محسوس کریں گی کہ یہ آپ کی تکلیف کا آخری دورہ تھا، اب آپ کے اعضاء میں مکمل طور پر حس اور طاقت بحال ہو سکتی ہے۔ آپ میں طاقت اور بہت آ

جکی ہے۔ اب آپ اٹھ کر بیٹھ سکتی ہیں۔

مرگی (Epilepsy)

اس میں جملہ مریض کے اعضاء میں تشنج پیدا ہوتا ہے اور وہ بے ہوش ہو کر گر جاتا ہے۔ اس کا چہرہ نیلا ہو جاتا ہے، منہ سے جھاگ نکلتی شروع ہو جاتی ہے اور بعض دفعہ غیر ارادی طور پر بول و براز کا اخراج ہوتا ہے۔ اس دوران مریض ارد گرد کے حالات سے مکمل طور پر بے خبر رہتا ہے۔ اس کے بعد کافی دیر تک تشنج کی کیفیت رہتی ہے جس کے بعد مریض بالکل بے حرکت ہو جاتا ہے۔ اس مرحلہ پر چہرہ ہچکچاتی اصلی رنگت آتا شروع ہو جاتی ہے۔ آنکھیں کھلی ہوتی ہیں لیکن مریض کو کوئی ہوش نہیں ہوتا۔

اس مرض کا دورہ چند منٹ سے لے کر نصف گھنٹہ تک رہتا ہے۔ اس کے بعد مریض ہوش میں آ جاتا ہے۔ دل کی حرکت کن اور سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ سارے بدن پر پسینہ آ جاتا ہے اور مریض پر پختہ طلبہ پالتی ہے۔

اس مرض کے اکثر مریض چھوٹی عمر میں اس موذی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ کوئی ایک تہائی مریض دس سال کی عمر سے قبل ہی اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں، تین چوتھائی میں سال کی عمر میں اور کچھ لوگ بیس سال کی عمر کے بعد اس مرض کا شکار ہوتے ہیں لیکن ان میں بھی تکلیف کے اسباب اکثر ان کے بچپن کے حالات میں پیچھے ہوئے ہوتے ہیں۔ مرض کا دورہ یکدم شروع ہوتا ہے۔ گوچہ ایک علامات سے آدھی خبر ہو جاتی ہے لیکن اکثر سہلت ہی نہیں ملتی۔

علاج:

کیس ہسٹری کے مطالعہ کے بعد ذیل کے مہاتکب تجویز دیئے جاسکتے ہیں۔

آپ کو کسی بھی قسم کا خوف نہیں ہے اور نہ ہی آپ نے کوئی جرم کیا ہے۔
آپ کو کسی قسم کی ذہنی یا جسمانی پریشانی لاحق نہیں ہے۔
آپ مکمل تندرست ہیں۔ آپ کو اب یہ دور نہیں پڑے گا۔
بہر حال تھوڑی سی تحلیل نفسی بھی کرنا ضروری ہے تاکہ مرض کی اصل وجہ کو سامنے لا کر اسے دور کیا جاسکے۔

فالج (Paralysis)

اس مرض میں بدن کے کسی حصہ کی حرکت یا حس یا دونوں زائل ہو جاتی ہیں۔ اگر ایک طرف کے اعضاء مفلج ہوں تو اسے ادھریمک (Hemiplegia) کہا جاتا ہے اور اگر نیچے کے نصف حصے پر فالج ہو تو اسے امثل کا فالج (Paraplegia) کہا جاتا ہے۔ اگر چہرے کی ایک جانب فالج ہو تو یہ لقوہ (Facial palsy) کہلاتی ہے۔ اگر فالج بچوں میں پیدا ہونے کی صورت پر نمودار ہو تو اسے فالج الاطفال (Infantile Paralysis) کہا جاتا ہے۔ اگر بچہ مرض یوزخوں میں رعشہ کے ساتھ نمودار ہو تو اسے فالج مرتجف یا فالج رعشہ (Snaxing palsy) کہا جاتا ہے۔

اسی طرح فالج کا سبب سینہ کا زہر ہو تو اسے فالج رصامی یا سینہ کا فالج (Leaspalsy) اور اگر بدن کا کوئی حصہ شراب نوشی کی زیادتی کے باعث

مفلوج ہو جاتے تو اسے شراب کا قانع (Alcoholic Palsy) کہا جاتا ہے۔
کاتبوں یا تزییدہ لکھنے والوں کے ہاتھ میں قانع ہو جائے تو یہ کاتبوں کا قانع
(palsy Writer's) کہلاتا ہے۔ اس میں بازو کی کمزوری یا بے حسی یا اس میں
ورور اور انگلیوں کا سوکھ جانا شامل ہے۔

بچوں میں قانع پیدائش کے وقت کسی وجہ سے دماغ پر ضرب آنے اور سر
کے دب جانے کے باعث ہوتا ہے یا بعض اوقات بچوں کے اعصاب پوری طرح
نشوونما نہیں پاتے جس کے باعث بچے کی دو ناٹگیں یا دونوں بازو مفلوج ہو جاتے
ہیں اور ان میں گاہے بگاہے جھکوں کے ساتھ غیر ارادی حرکات ہوتی رہتی ہیں،
ایسے بچے کو لٹاٹے سے بھی کمزور ہوتے ہیں عام حالات میں دس تا بارہ سال کی عمر
تک مریض کے مفلوج اعضاء میں پوری پوری طاقت آ جاتی ہے مگر اکثر اوقات
ذہنی پسماندگی جاری رہتی ہے۔

بزرگوں میں اس مرض کا سبب آٹھک وغیرہ کی حسیت بھی ہو سکتا ہے بعض
اوقات خناق (Deptheria) کے باعث بھی یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے ہر قسم کے
قانع میں یا تو اعصاب مردہ ہو جاتے ہیں یا اعصاب کے مراکز (جو دماغ اور نخاع
میں واقع ہیں) میں کوئی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

لقوہ عموماً سر ہوا کے جھونکے سے ہوتا ہے یا کبھی کبھی کان کے اپریشن کے
دوران عصب وجمی کے زخمی ہونے یا ٹھٹھانے سے ہو جاتا ہے۔ یہ اپریشن
بہرے کان کی اندرونی ہڈیوں کو درست کرنے کے لئے کیا جاتا ہے اس کا زیادہ تر
انحصار عصب کے زخمی ہونے کی نوعیت پر ہے، عموماً تین ماہ تک چہرے کے عضلات
میں حرکت پیدا ہو جاتی ہے اگر عصب بالکل کٹ جائے تو لقوہ لا علاج ہو جاتا ہے

رویائے صادقہ: True Dreams

رویائے صادقہ دراصل کشف، الہام اور وجدان کی صف میں شمار ہوتے
ہیں جب کبھی لاشعور کے کہاڑ خانے سے جذباتی غامضیں خارج ہوتی ہیں تو نیند کی
حالت میں شعور کی گرفت و محلی پڑ جاتی ہے اور اس وقت انسان اپنے لاشعوری
بیہان کا صحیح اندازہ نہیں لگا سکتا لیکن اس حال میں شعور اور لاشعور کے درمیان ایک
تیسری قوت بھی اپنا کام شروع کر دیتی ہے جسے محسب یعنی ضمیر کہا جاتا ہے۔

ہماری بعض لاشعوری یادداشتیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں شعور کا سفر ابھرنے
فہمیں دیتا چنانچہ وہ ہمیں بدل کر شعور کی سطح پر آ جاتی ہیں۔ ہمارے جتنے بھی خواب
جذباتی قسم کے ہوتے ہیں ان سب کا یہی عالم ہوتا ہے ہمارے سادہ خواب عام فہم
ہوتے ہیں انہی طرح رویائے صادقہ میں بھی کوئی پیچیدگی نہیں ہوتی اور نہ ہی شہوانی
جذبات کی کرشمہ سازی ہوتی ہے وہ صرف مستقبل نما کی حیثیت سے ہمارے
سامنے آتے ہیں اور اپنا مقصد پورا کرنے کے بعد ہماری یادداشتوں کے خزانے
میں گم ہو جاتے ہیں۔

ہمارے شہوانی جذبات خواب کی حالت میں ہمیشہ ڈراؤنی شکلوں میں
اُبھرتے ہیں جب کہ رویائے صادقہ میں ایک لطافت پائی جاتی ہے ان کی صورت
میں ہمارا دل بے حد مطمئن اور پرسکون ہوتا ہے اور دعائے نغمی کے ذریعے ہمیں
آگاہی دی جاتی ہے کہ یہ خواب سچا ہے اور اسی سے رویائے صادقہ اور عام خوابوں
میں ہمارا سانی تیز پیدا کی جاتی ہے۔ بہر حال درست ترین تیز کیلئے مستقبل جنی کی
فہمیں لہات ضروری ہے۔

ٹیلی پیتھی اور مقناطیسیت

Telepathy V/S Magnetism

ٹیلی پیتھی سے علم میں مقناطیسیت روح رواں کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کے بغیر اس علم سے خاطر خواہ استفادہ حاصل نہیں کیا جاسکتا۔ ٹیلی پیتھی میں جوتوت زمان و مکان کی لامتناہی وسعتوں کو پکچر جھپکنے میں بچا دیتے ہوئے انتقال انکار کرتی ہے وہ مقناطیسیت ہی ہے۔

اڑھائی ہزار سال پیشتر تحصیل نے کہا تھا۔

"مقناطیسیت سے کوئی چیز بھی خارج نہیں کسی شخص کی غفی مقناطیسیت کسی دوسرے شخص کی ذات سے نکلنے والی مقناطیسی لہروں کے ذریعہ فوراً پیدا ہو جاتی ہے یہ ہر شے لہریں آوازی مقناطیسیت کے تاثر سے بھی پیدا ہو سکتی ہیں اسی طرح آنکھوں سے بھی اور لمس سے بھی۔ جسم اس وقت تک زندگی کا مکمل شروع نہیں کر سکتا جب تک وہ مقناطیسیت پیدا کرنا شروع نہ کر دے۔"

یاد رکھیں کہ مقناطیسی انجذاب جسم کے لئے اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ نظام شمسی میں کرہ ارض اور دوسرے سیارے توازن کشش کے بغیر اپنے مدار پر ہرگز قائم نہیں رہ سکتے۔ اسی طرح اس قوت کی عدم موجودگی میں انسان کا جسم مٹی کے ڈھیر کے سوا کچھ بھی نہیں ہر ذرہ جسے ہم سالہ کہتے ہیں بہت سے ایٹموں سے مل کر بنتا ہے ہر ایٹم اس باہمی کشش و جذب کے قانون کے تحت اپنے سالہ کی مخصوص ساخت میں موجود رہتا ہے اگر قانون کشش برقرار نہ رہے تو سالہ کا وجود ناممکن ہو جاتا ہے اور اسی طرح کیسیادی عنصر برقرار نہیں رہ سکتا۔

اگر ایٹم کی دنیا کو کھری نظر سے دیکھا جائے تو نظام شمسی کی مانند ہر جوہر ہر ایٹم کا اپنا ایک نظام گردش ہے نظام شمسی اور ایٹم کے مقناطیسی توازن اور گردش کے اصولوں میں خاصی مطابقت پائی جاتی ہے ہر ایٹم کا ایک مرکزہ (Nucleus) ہوتا ہے اور اس کے گرد اپنے اپنے مدار پر برقیے (Electron) گردش کرتے رہتے ہیں ہر الیکٹرون میں قدرتی مقناطیسی قوت موجود ہوتی ہے جس کی مدد سے وہ خود کو مرکزہ سے الگ قائم رکھتا ہے اس طرح مرکزہ میں بھی مقناطیسی قوت ہوتی ہے جو ہر الیکٹران کو اپنے سے دور مخصوص فاصلے پر گردش میں مصروف رکھتی ہے اس طرح یہ مقناطیسی ایٹمی نظام قائم رہتا ہے۔

یعنی ہمارے نظام شمسی میں ایک مرکز یعنی سورج ہے بہت سے دوسرے سیارے اور قمری چاند ہیں۔ ان میں سے بہت سے ایسے بھی ہیں جن کو ہماری ظاہری نظر نہیں دیکھ سکتی مگر یہ سب مقناطیسی قوت کے سہارے سورج کی قوت گردش پر حاوی ہو جاتے ہیں ورنہ وہ اپنا علیحدہ وجود گم کر کے سورج کے آفتابیں گولہ میں سما جائیں لیکن ان سب کی یکجہائی اور ربط اس سورج کا مہون منت ہے جسے اور جس کی قوت کشش کا وہ دفاع کرتے ہیں اگر یہ مقناطیسی قوت نہ ہوتی تو اس کے جواہرات پیدا ہوتے ان سے یہ سیارے خلا میں بے مقصد گھومتے رہتے حتیٰ کہ وہ برف کی مانند ٹخمد ہو کر جاتے یا آپس میں ٹکرا کر فنا ہو جاتے۔ یہی مقناطیسیت کے کرشمے ہیں لیکن اس کے باوجود غیر مرئی اور پراسرار ہیں ہر ایٹم یا جوہر کو حیاتی کی ابتداء کا ذمہ دار سمجھا جاتا ہے اور اسے حقیقی قوت کا حامل بھی مانا جاتا ہے اسی طرح انسان کا جسم، دماغ، اعصابی نظام، تمام اعضاء گوشت اور ہڈیاں ان ہی ایٹموں سے مل کر بنی ہیں انسانی جسم کے ہر ایٹم میں اتنی قوت ہے

کہ اگر اسے بے لگام چھوڑ دیا جائے تو وہ پورے انسانی جسم کو تباہ کر سکتی ہے۔
 خٹون کا ہر قطرہ غلی اور محرک مقناطیسی قوت سے مخلوط ہے جس کا کوئی ایک ذرہ بھی ایسا نہیں جو ایک غلی برقی گرد (Dynamo) کی صلاحیت نہ رکھتا ہو حالانکہ برقی اور مقناطیسی یکساں نہیں ہوتی ہیں لیکن دونوں کا منبع ایک ہی ہے اور دونوں کے لئے اصول یکساں ہی ہیں وہ اپنے اظہار کے لئے یکساں ذرائع استعمال کرتی ہیں کیونکہ ہمارے گرد و ہوا کا جو سمندر موجزن ہے اس میں برقی قوت اور مقناطیسی لامحدود ہے جس کے ذریعے آواز کی مقناطیسی قوت لہروں کے ذریعے ایک فرد سے دوسرے فرد تک پہنچتی ہے۔

خیالات اور تصورات کی لہر میں ایک دماغ سے دوسرے دماغ میں منتقل ہوتی ہیں قوت خیالی کا یہ وسیلہ ہی کہہ ارض پر پائی جانے والی آثار حیات کا باقی کائنات کے حیاتی آثار سے منسلک اور تعلق پیدا کرتا ہے۔

انسانی مقناطیسیات اپنے اثرات کو ایک فرد سے دوسرے فرد تک منتقل کرنے کے لئے مذکورہ بالا تینوں وسیلوں کو استعمال کرتی ہے۔ جب فضا میں آواز کی لہریں لب و لہجہ کا انداز منتقل کرتی ہیں تو اس طرح وہ مقناطیسی آواز کے انتقال کا ذریعہ بنتی ہیں۔ اصل مقناطیسیات روشنی اور خیالات کے امیگر کے منتقل ہوتی ہے ہوا کی لہروں میں آواز کی رفتار 1.87 فی سیکنڈ ہوتی ہے جبکہ خیالات کی قوت پلک جھپکنے میں کائنات کے دور دراز سیارے اور کرے تک بھی پہنچ جاتی ہے جو ہم سے اربوں کھربوں میل دور خلا میں گھوم رہے ہوتے ہیں یہ لہروں کی صورت میں سفر کرتے ہیں اور صرف اس کہہ پر ہی انسانی زندگی اور انسانوں کو ایک دوسرے سے متحد نہیں کرتے بلکہ کائنات کی تمام چیزوں سے تعلق پیدا کر لیتے ہیں۔

کوئی بھی قوت مثلاً مقناطیسیات ایک ایسا ضروری رابطہ رکھتی ہے جس کے ذریعے اس کے اثرات اور نفوذ کو کسی دوسرے کی جانب منتقل کیا جاسکے اور اس سے عملی ٹیلی ویشن وجود میں آتی ہے جس سے انسانی جسم کی مجموعی اور غلی مقناطیسیات کو بیدار کرنے کی کوششوں پر بہت سے طریقوں سے اثر ڈالا جاسکتا ہے۔

ہر شخص میں تھوڑی بہت مقناطیسیات موجود ہے بلکہ دوسرے الفاظ میں اس کائنات کا کوئی بھی ذرہ مقناطیسیات کے وجود میں خالی نہیں ہم سب کی زندگی مقناطیسیات ہی سے عبارت ہے جب ہم سانس لیتے ہیں تو فضا میں کچھ نہ کچھ مقناطیسیات کے اجزاء ضرور اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں اس طرح ہمارے وجود ہی مقناطیسی بیڑیاں خود بخود چارن ہوتی رہتی ہیں۔ سانس کے ذریعہ ہم اپنے اندر جو توانائیاں جذب کرتے ہیں ان میں مقناطیسیات کا کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

اس مقناطیسیات کو ابھارنے میں ہم بھی کامیاب ہو سکتے ہیں جب ہم ٹیلی ویشن اور ارتکاز توجہ کی مشقوں پر پوری طرح عمل پیرا ہوں۔ اس سے نہ صرف ہماری عام عادتوں میں تبدیلی ممکن ہے بلکہ نئی عادتیں تشکیل پاتی ہیں اور یہی نئی عادتیں ہماری شخصی مقناطیسیات کا سبب بنتی ہیں۔ مشقیں ہمارے اندر عملی تحریک پیدا کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ ہیں اور یہی بے بہا عطیہ قدرت مقناطیسیات ہے اور یہی وہ قوت ہے جو عروج و کامیابی سے ہمکنار کرتی ہے مسلسل مشقوں کی مدد سے انسان بالآخر دوسری تمام قوتوں پر محیط ہو کر اسے انتہائی بلند یوں پر پہنچا دیتا ہے اور یہی حاصل ٹیلی ویشن کے علم کا ہے۔

مزید

ٹیلی پیتھی اور مراقبہ

Telepathy V/S Meditation

تمام پراسرار علوم کی تمام تر بنیاد دینی یکسوئی اور محویت پر قائم ہے اور اس کے حصول کا خاص ذریعہ مراقبہ ہے۔

چونکہ ٹیلی پیتھی کی قوت ہر شخص میں کم و بیش موجود ہوتی ہے اور اس سے وہی شخص کامیابی کے ساتھ استفادہ حاصل کر پاتا ہے جو اس صلاحیت کے بھار کیلئے ہمدقت کوشاں رہے۔

ارتکاز توجہ سے مراد کسی خاص نقطے کی طرف شعور کا مسلسل بھاؤ ہے جس میں تمام تر توجہ کسی ایک مرکز پر مرکوز کرنا لازم ہوتا ہے تاکہ اوراک کے ساتھ کسی قدر بلند تر روحانی درجات حاصل کئے جاسکیں۔

ارتکاز توجہ کا عمل صدیوں پرانا ہے قدیم قومیں بھی اس فن سے بخوبی واقف تھیں اور دور جدید میں بھی اس کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا اور یہ مقصد مراقبہ کی صورت میں حاصل ہوتا ہے مراقبہ کی چل یوگ میں کنول آسن سے مشابہ ہے اس سے انسان کا باطنی شعور بخوبی حرکت میں آ جاتا ہے۔

یوگ کی بنا ٹیلی یوگ ایسیاں جو کہ یوگا کا بانی اور ماہر تھا، اپنی کتاب یوگا سوترا میں لکھتا ہے۔

”انسان کے ذہن میں جو قوت لاشعور ہے وہ پوشیدہ ہے اور اسے صرف مراقبہ کے عمل سے ہی بیرونی ذہن یا شعور میں لایا جاسکتا ہے اور جب انسان اس پر قابو پالیتا ہے تو اپنی روحانی قوتیں حاصل کر کے زندگی میں سب کچھ پا

سکتا ہے۔“

چونکہ ٹیلی پیتھی کا ابتدائی ذریعہ ارتکاز توجہ کی مشقیں ہیں اور ارتکاز توجہ کا پہلا ذریعہ مراقبہ ہے اس لئے مراقبہ کی اہمیت ٹیلی پیتھی میں بہت بڑھ جاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسانوں کو بے شمار قوتوں سے نوازا ہے لیکن انسان کو ان عقلی قوتوں اور توانائیوں کا علم نہیں ہے انسان نہیں جانتا کہ اس کے اپنے اندر جو عظیم الشان سلطنت موجود ہے اور جس کا وہ حاکم ہے وہ کیسی ہے۔ اس سلطنت کے اصل مناظر سے آگاہی کے لئے علم ٹیلی پیتھی کا سہارا لینا پڑتا ہے جبکہ علم ٹیلی پیتھی کو اجاگر کرنے کے لئے یکسوئی کی مشقوں اور ان کے نافذ اول مراقبہ کا قدم بہ قدم سہارا لینا پڑتا ہے اسی لئے مراقبہ کو علم ٹیلی پیتھی میں اہم مقام حاصل ہے اور مراقبہ کے حصول کے لئے ذیل کی مشق ضروری ہے۔

مشق:

- 1- دوزانو ہو کر بیٹھ جائیں۔
- 2- پشت بالکل سیدھی ہو۔
- 3- سر بلند اور نظریں بالکل سامنے ہوں۔
- 4- نظریں جو کائے بغیر اپنے سامنے کسی بھی بدھ پر نکادیں۔
- 5- ابتدا میں مشکل ہوگی چلیں جھکیں گی اور آنسو بھی بہیں گے لیکن گھبراہٹ ظاہری کرنے کے بجائے صبر اور تحمل سے اپنی کوشش جاری رکھیں گے تو اس میں کامیابی حاصل ہو جائے گی۔ یہی مراقبہ جی او مین حق ہے۔ اس کے بعد آپ کئی دوسری مشقوں کے ذریعے اس میں مہارت حاصل کر سکتے ہیں اس سے جسم صحت مند دوتا اور دماغ حاضر باش رہتا ہے۔

مضرات انتقال افکار

Defects Through Telepathy

اس سارے علم کو حاصل کرنے کے بعد ذہنوں میں ایک سوال اکثر پیدا ہوتا ہے کہ کیا ان تمام مشقوں کی ریاضت سے صرف فوائد ہی حاصل ہوتے ہیں یا میڈیٹن کی طرح یہ اپنے نقصانات بھی رکھتی ہیں اس بات کا درست ترین جواب تو بے حد مشکل ہے کیونکہ اس کے متعلق پہلے سے کوئی بات طے کرنا یا چشین گوئی کرنا بے حد مشکل امر ہے تاہم ذیل کی ایک مثال سے اس بات کا اندازہ کیا جاتا ہے۔ ایک نہایت خوبصورت گاڑی کا رخانہ سے تیار ہو کر جب باہر آتی ہے تو کارخانہ دار اس بات سے قطعی لاعلم ہوتا ہے کہ یہ گاڑی کتنے حادثات کا شکار ہوگی اور کتنے مقامات پر یہ خراب ہو کر انٹ جائے گی؟ ہاں وہ اس بات کی ہدایت زبانی و تحریری طور پر کر دیتا ہے کہ اگر احتیاط کا دامن تاحہ سے نہ چھوڑا گیا تو یہ گاڑی شاذ ہی حادثہ کا شکار ہو سکتی ہے لیکن احتیاط کے تقاضوں کو جب ذرا بغیر بھول کر اندھا دھند ذرا نیچے شروع کر دیتا ہے تو پھر حادثات یا گاڑی کے اٹنے کی کوئی ضمانت نہیں دی جاسکتی۔

یہی صورت حال افکار خیال (Telepathy) کی مشقوں کے سلسلے میں درجیش ہوتی ہے۔ اگر ان مشقوں کا صحیح ترین اور منہر استعمال نہ کیا جائے اور لاپرواہی بے دھیانی برتی جاتی تو اس کی وجہ سے یا تو فتنہ دماغ (Melancholy) کا عارضہ فوری طور پر رائج ہوگا یا پھر دماغ بمرات کر پاگل بنا دے گا۔

جس طرح نئے میں دھت انسان کو اپنی ہوش بالکل نہیں ہوتی بیضہ اس کے غلط استعمال والا شخص بھی اپنے ہوش و حواس کو بیضہ ہے کیونکہ شعور احکامات پر عمل

درآمد کرنے والے اعصاب معطل ہو جاتے ہیں اور اس طرح شعور کے سوجانے کے بعد لاشعور اپنی من مانی پر اتر آتا ہے اور اس طرح بے قابو ہو جاتا ہے جس طرح مونہر گاڑی کا انجن خراب ہو کر کنٹرول سے باہر ہو جاتا ہے۔ بہر حال فوائد حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ اگر غلطیاں کی جائیں گی تو ذیل کے نقصانات کا سامنا کرنا پڑے گا۔

- 1- دماغی فتور۔
- 2- اعصابی انتشار۔
- 3- جسمانی امراض۔
- 4- لہجہ (کی خون)۔
- 5- مراقبہ و خنق۔
- 6- رعشہ۔
- 7- القہاس الخواس۔
- 8- گتضیا یا نفرس۔
- 9- جنسی امراض۔

ان کا مختصر آجائزہ لیا جاتا ہے۔

دماغی فتور: Brain Disorder

اس مرض میں انسان کے دماغ میں ایک قسم کا خلل واقع ہو جاتا ہے جس سے اکثر وہ بھول و غیرہ کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے اور بعض اوقات جذب کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

اعصابی انتشار:

مختلف دماغوں میں مبتلا ہونے کا نام اعصابی انتشار ہے۔

جسمانی امراض:

منہبہ، جنوں، بے خوابی، وحشی غلغلہ اور غیرہ۔

انیہما (کئی خون):

شعوری مراکز پر زبردست دباؤ سے خون کی کمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے
آنکھیں، یرقان، زرد معلوم ہونے لگتی ہیں۔

مراق و خفقان:

انسان پر ایک قسم کی بذیانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے مریض بک بک اور
جھک کرتا ہے گھبراہٹ بے حد بڑھ جاتی ہے۔

رعشہ:

یہ عارضہ شعور مطلق کی ممانعت سے پیدا ہوتا ہے جب کوئی انتقال افکار کی
مشقیں کرتا ہے تو اس کی مریضیں شعور سے شعور برتر تک پہنچتی ہیں اور غلط ضرب اس
میں خلل کا باعث بن کر انسان میں کئی قسم کے غوارض کے علاوہ رعشہ کا بھی باعث
 بنتی ہے۔

اس طرح گھٹیا کا مرض بھی شروع ہو جاتا ہے جس میں انسانی جوڑ دور
کرتے گئے ہیں اور رفتہ رفتہ ناکارہ ہو جاتے ہیں۔

التباس حواس: Illusion

اس کا مریض سوتے جاگتے عجیب و غریب اشکال دیکھتا ہے بھوت پریت
چڑیل چلاوے سانپ وغیرہ عام نظر آتے ہیں۔

جنسی امراض: Sex Diseases

انتقال افکار کی مشقیں کے دوران جنسی مرض بھی پیدا ہو سکتا ہے۔

تیلی پیتھی سے علاج

Telepathy Cure

تیلی پیتھی انسان کی وحشی قوتوں کا اعلیٰ ترین نمونہ ہے اس لئے یہ نفسیاتی اور
علاجی امراض کے علاج میں بے حد سودمند ثابت ہوتی ہے۔

سولہویں صدی کے نامور کیمیا دان اور طبیب پراسس کے مطابق:

”ہر مرض کا فطرت خود علاج کرتی ہے جو کہ ہر انسان میں موجود ہے اور
جسے ہم روحانی علاج (Faith Healing) کہتے ہیں۔“

سویڈن کے ڈاکٹر ہیرا سیلس (Peracelsus) نے اس طریقہ
علاج پر بھرپور تحقیق کی اور ہمارے لئے ایک بیش بہا خزانا چھوڑا۔ ہیرا سیلس

کیمیا دان ہونے کے ساتھ ساتھ ماہر روحانیات بھی تھا وہ حیرت انگیز قوتوں کا
حامل تھا ہر وقت اپنے ساتھ ایک تلوار رکھتا تھا اور یہ کہتا تھا کہ اس کی تلوار میں آسمانی

قوتیں ہیں اسی کی طرح اس کی تلوار بھی پر اسرار تھی۔ وہ دواؤں پر کم کر انسان کی
عقلی شفا بخش قوتوں پر بہت زیادہ اعتقاد رکھتا تھا۔ اس لئے وہ اپنے مریض کو

دواؤں کی جگہ تعویذ، گنڈے دیتا تھا اور جھاڑ پھونک کرتا تھا۔ حالانکہ وہ یہ بات
بخوبی جانتا تھا کہ یہ بے اثر اشیاء ہیں لیکن ان پر اعتقاد اور یقین ہی شفا بخشی کا

باعث بنتا ہے کیونکہ انسان کے اندر نفسی و روحانی قوت ان روحانی قوتوں سے پیدا
ہو کر اپنا اثر دکھاتی ہیں۔

روحانی علاج کا طریقہ صدیوں پرانا ہے انسان کی تہذیب کی ابتداء ہی سے یہ طریقہ رائج رہا ہے اور اس کی تاریخ میڈیکل سائنس کی تاریخ سے بے حد پرانی ہے اور اس کی گواہی پرانی تہذیبیں جن میں بابلی، آشوری، مصری، یونانی، برصغیر، عرب وغیرہ شامل ہیں بخوبی دے رہی ہیں۔

اگر اس کی حقیقت کا بغور جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ اس کے انداز جو یقین و اعتقاد پایا جاتا ہے وہ انسان کے جسم میں موجود شفا بخش قوتوں کو بحال اور توانا کر کے اس کے روگ کو دور کر دیتا ہے اور پھر اسلیس کا نظریہ اس سے مطابقت رکھتا ہے۔ کیونکہ جدید دور میں بہت سی بیماریوں کی وجوہات محض ذہنی عوارض اور نفسیاتی الجھنوں پر مشتمل ہوتی ہیں خواہ وہ ظاہراً جسمانی علامات بھی رکھتے ہوں لیکن ان کا درست ترین علاج اس وقت میڈیکل ادویات سے ممکن نہیں ہوتا جب تک ان کا باقاعدہ علاج ٹیلی پتھی سے نہ کیا جائے اور یہی اس کے شفا یابی بخشنے کا حقیقی پس منظر ہے۔

اعصابی اختلال Neurosis

یہ بیماری نفسیاتی بیماری ہے اس بیماری کے دورے جس شخص پر بھی پڑتے ہیں وہ مختلف دہموں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس کے اسباب تو مختلف ہوتے ہیں لیکن زیادہ تر بے معنی قسم کے خیالات کا ذہن میں جھر رہنا ہی وہم کہلاتا ہے۔ بہر حال کئی قسم کے وہم مریضوں میں دیکھے جاتے ہیں جن میں کچھ حسب ذیل ہیں۔

1۔ چھت کرنے کا وہم:

اس میں اکثر یہ ہوتا ہے کہ جہاں لیٹ رہا ہے اس کی چھت گر جائے گی۔

2۔ ہارٹ فیل ہونے کا وہم:

اس میں مریض اپنی صحت کے متعلق ہمیشہ اس فکر میں مبتلا رہتا ہے کہ اس کا دل اچانک فیل ہو جائے گا اور وہ اچانک مر جائے گا۔

3۔ غذا کے ناقص ہونے کا وہم:

اس میں مریض متوازن اور مفید غذا کھانے کے باوصف یہ سمجھتا ہے کہ وہ ناقص غذا کھا رہا ہے اس وہم میں مریض دل میں یہ خوف رکھتا ہے کہ کوئی نقص کھانے میں نہ ہر نہ ملائے اس لئے وہ بہت کم کھاتے پیچے ہیں۔

4۔ دشمن کا وہم:

اس میں مریض ہر وقت یہ سوچتا ہے کہ دشمن اس کا پیچھا کر رہا ہے اور اسے اپنی جان کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

5۔ چوری کا وہم:

اس میں ہر وقت گھر میں چور کس آنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

6۔ حادثہ اور آگ لگنے کا وہم:

اس وہم میں سفر کرنے سے مریض ڈرتا ہے اور اس طرح اسے گھریا دوکان میں آگ لگنے کا وہم ہوتا ہے۔ ذرا سے اشارے سے وہ خوف کھا جاتا

ہے۔ اس کے علاوہ اور بھی کئی قسم کے وہم ہیں جو لاحق ہو سکتے ہیں۔

علاج:

ان سب وہموں کے علاج کے لئے ذیل کے ٹیلی پشک تجویز دیے جاتے ہیں۔

- 1- آپ کا ذہن ایک مضبوط قلعہ ہے اس میں کسی بھی قسم کے غیر ضروری خیالات اور وہم داخل نہیں ہو سکتے۔
- 2- آپ کے ذہن میں وہی خیالات داخل ہو سکتے ہیں جنہیں آپ داخل ہونے کی اجازت دیں گے۔
- 3- آپ تجریمی اور غریب قسم کے خیالات کو اپنے ذہن میں داخل نہیں ہوئے دیں گے۔

4- آپ کسی وہم کو اپنے ذہن میں بکری نہیں دیں گے۔

5- ذہن میں بہت سے خیالات آتے ہیں چلے جاتے ہیں کسی خیال کو ذہن میں روکنے سے پہلے یہ دیکھیں کہ آیا یہ خیال تعمیری ہے یا تخریبی، فائدہ مند ہے یا نقصان دہ۔

6- یہ وہم ضرور رساں ہوتا ہے اس سے روحانی و جسمانی نقصان پہنچتا ہے ہرگز کسی وہم کو ذہن میں نہ بیٹھنے دیں۔

7- وہم بے بنیاد ہوتا ہے۔ دہی آدمی دوسروں کی نظروں میں ذلیل ہوتا ہے۔

8- خود سے کہیں کہ کسی وہم کو اپنے ذہن میں جگہ نہیں دیں گے اور نہ ہی آئندہ کسی وہم میں مبتلا ہوں گے۔

9- جب بھی کسی وہم کا شکار ہونے لگیں گے تو اپنے آپ کو دوسرے امور میں مصروف کر لیں گے۔

10- اس طرح آپ اپنے وہم سے مکمل چھٹکارا حاصل کر لیں گے۔

ہدایات:

- 1- ٹیلی پشک تجویز بار بار پڑھ کر لیں۔
- 2- مریض کے اندر ماحول کے مطابق خود اعتمادی پیدا کی جائے۔
- 3- مریض کے ناموزوں افعال کو تجویز کے ذریعہ درست کیا جائے۔
- 4- کسی قسم کا ڈر یا خوف محسوس نہ کرے ایسی صورت میں اپنے ڈر اور خوف سے نجات حاصل کرنے کی سعی و کوشش کرے۔

اختلال عقلی: Psychosis

مجیدہ قسم کی خلاف معمول شخصیت کو اختلال عقلی (Psychosis) کا مریض کہا جاتا ہے بعض خلاف معمول شخصیت بے ضرر ہوتی ہیں ان کے اعمال کو پیرامہ دارانہ ہوتے ہیں مگر ان میں کسی بھی قسم کا تشدد نہیں پایا جاتا اس لئے اپنے آپ کو یا سوسائٹی کو نقصان نہیں پہنچاتے۔

ان کے برعکس وہ خلاف معمول شخصیتیں جن کی حرکات میں تشدد کو دخل ہوتا ہے خاص توجہ کی مستحق ہیں اور ان کی کڑی نگرانی ضروری ہے۔

اختلال عقلی کا مریض کو حقیقی زندگی سے لطف اندوز ہونے کی قابلیت کھو جاتا ہے لیکن حقیقت کو سمجھنے کے سلسلہ میں اس کے اور اک اور احساس میں کوئی

نمایاں خرابی پیدا نہیں ہوتی۔ بلکہ وہ اپنے ماحول سے پوری طرح مطابقت رکھتا ہے جبکہ اختلال عقلی کا مریض اپنے ماحول سے پوری طرح لاتعلق ہوتا ہے اس کا ادراک اور احساس اشیاء کی حقیقت کو سمجھنے سے معذور ہو جاتا ہے یا پھر مریض حقیقت کو سمجھتا ہے مگر اسے نہیں کرتا۔ وہ موبہوم یا غیر موبہوم شے میں کوئی تیز نہیں کر سکتا۔

اقسام: Kinds

جنون یا دیوانگی وغیرہ اختلال عقلی کی اقسام ہیں جنہوں میں مریض بے حد مغموم ہوتا ہے اور اپنی تکلیف کا علاج صرف خودکشی سمجھتا ہے مریض اکثر کھانا چٹا چھوڑ دیتا ہے جبکہ دیوانگی کا مریض کبھی تو غیر معمولی طور پر خوش ہوتا ہے اور ضرورت سے زیادہ باتیں کرتا ہے اور بعض اوقات بالکل خاموشی اختیار کر لیتا ہے اور گھٹنوں ضرورت سے زائد چپ رہتا ہے۔

اختلال عقلی کے سبب بعض اوقات عضویاتی امراض جیسے دماغی رسولی، خست بخار، آنفک، مرگی یا کوئی اور دیگر جراثیمی زہر خون میں مل کر دماغ میں اس کے اثرات پیدا کرتے ہیں۔

اسی طرح شراب خوری اور کسی بھی نشے کی کثرت مرض کی پیدائش کا باعث بنتی ہے۔

بعض عورتوں میں بچوں کی پیدائش اور سن یا سبب بھی اختلال عقلی کا باعث بنتا ہے۔

مستل چنی غذاؤں کوئی بڑا صدمہ مرض کی پیدائش کے اہم اسباب میں

شامل ہیں۔

خواب خرابی Sleep-walking

اپنے نام سے ہی یہ مرض کو ظاہر کرتا ہے اس میں مریض نیند میں اٹھ کر چلتا پھرتا ہے۔ مریض کی حالت بیدار قسم کی ہوتی ہے جیسے چٹا ٹوم کی گہری نیند میں مہول کی آنکھیں کھلوائی جاتی ہیں اور اسے چلنے پھرنے کو کہا جائے۔

اس مرض میں مریض اپنے سونے کی جگہ سے عموماً زیادہ دور نہیں جاتا اسے اپنی حفاظت کا پورا پورا خیال ہوتا ہے کوئی حادثہ جس میں مریض کہیں گر کر مر جائے شاذ و نادر ہی رونما ہوتا ہے۔

خواب خرابی کا مریض دورے کے بعد عام طور پر سو جاتا ہے اور جاگنے پر اسے کچھ بھی یاد نہیں ہوتا کہ وہ نیند میں اٹھ کر چلتا پھرتا رہا ہے شاذ ہی اسے کوئی بات یاد رہتی ہے۔ وہ اپنے آپ کو صرف اس صورت میں مریض تصور کرتا ہے کہ اس نے خواب میں فلاں کام کیا ہے۔ مریض کو جب دوسری دفعہ دورہ پڑتا ہے تو اسے پہلے دورے کی باتیں یاد آ سکتی ہیں یا کرائی جاسکتی ہیں۔

علاج:

- 1- آپ سونے کے بعد نیند کے دوران نہیں اٹھیں گے۔
- 2- آپ سو جانے کے بعد آٹھ گھنٹے سے پہلے نہیں اٹھیں گے۔
- 3- آپ رات کو سونے کے بعد صبح سات بجے سے پہلے نہیں جاگیں گے۔
- 4- آپ صبح ہونے سے پہلے کسی بھی صورت میں جاگیں گے اور نہ ہی سوتے

میں چار پائی سے نیچے اتر سکتے ہیں ماسوائے ضروری حاجت کے۔
5۔ آپ چار پائی پر بیٹھ کر کوئی بھی کام نہیں کر سکتے۔

مرگی یا اختناق الرحم: Hysteria

مرگی یا ہسٹریا کا مرض رحم کی خرابی سے پیدا ہوتا ہے مریض کا معدہ اکثر شدید قسم کا ہوتا ہے مریض کو اپنے متعلق اور اپنی گزشتہ زندگی کے بارے میں کچھ خبر نہیں رہتی۔

جسم کا کانپنا، ہاتھ پاؤں میں تشنج کا پیدا ہونا، آواز کا بیٹھ جانا، کانوں کا بجنا یا بہرا ہو جانا، ہاضمہ کی خرابی وغیرہ اس کی علامات ہیں۔

اس مرض میں مریض یوں محسوس کرتی ہے کہ اس کے پیٹ سے کوئی گولا سا اٹھ کر اس کے سر کی طرف جاتا ہے اس بناء پر اس مرض کو ہاذ گولا بھی کہا جاتا ہے۔

دورے کی حالت میں اس مرض سے کوئی عضو کمزور یا واقعی طور پر مفلوج ہو جاتا ہے نظر کا بند ہو جانا بھی اس کی علامات میں شامل ہے۔ مریض اکثر اوقات چل پھر نہیں سکتی اور نہ ہی اس میں کھانے پینے کی ہمت رہتی ہے۔ بعض دفعہ جسم آگے یا پیچھے کی جانب خم کھا کر آکر جاتا ہے مریض کبھی کبھی چھین مارتی ہے اور تیز تنفس کے ساتھ آہیں بھرتی ہے اس کے علاوہ بعض حالتوں میں خواب خرابی بھی شامل ہوتی ہے۔

ہسٹریا مرگی اور فشی میں فرق کے لئے یہ بات یاد رکھیں کہ ہسٹریا کے مرض میں ہوش دھواں بالکل ذائل نہیں ہوتے مگر مرگی اور فشی میں مریض پر مکمل بے

ہوش طاری ہو جاتی ہے۔

مرگی کی خاص نشانی یا علامت یہ ہوتی ہے کہ اس میں مریض کے منہ سے جھانک نکلتی ہے نیز مرگی کا دورہ پڑنے پر مریض کبھی بھی گر سکتا ہے مگر ہسٹریا میں یہ بات ملاحظہ کی گئی ہے کہ اول تو مریض گر تا ہی نہیں اور اگر گرے بھی تو کسی نرم جگہ پر گرتا ہے تاکہ اسے چوٹ نہ آئے مرگی کے یہ ہوش میں کوئی آواز سنائی نہیں دیتی مگر ہسٹریا کے دورے میں مریض کو آواز سنائی دیتی ہے خواہ وہ لوگوں کی باتوں کا جواب نہ دے۔

علاج:

ہسٹریا کا مریض ٹیلی پتھی تھینکشن کے ذریعہ بہت جلد شفا یاب ہو جاتا ہے بعض ٹیلی پتھسٹ دورے کی حالت میں معالجاتی تھینکشن دیتے ہیں کیونکہ مریض میں تھینکشن قبول کرنے کی حد و وجہ اثر پذیری پائی جاتی ہے معالجاتی تھینکشن حسب ذیل دینے چاہئے۔

- 1۔ وقت کا مریض بڑے سے بڑا نرم مندل کر دیتا ہے وقت سب سے بڑا معالج ہے۔
- 2۔ آپ کے لاشعور میں آپ کی تکلیف کے اسباب اثرات ختم ہو چکے ہیں۔
- 3۔ اب آپ کو اس مرض کا دورہ نہیں پڑے گا۔
- 4۔ اس مرض کا آسیب آپ کو چھوڑ چکا ہے۔
- 5۔ اب آپ کو کوئی مرض لاحق نہیں ہے۔
- 6۔ اب آپ بالکل تندرست اور توانا ہیں۔

اگر ہسٹریا کے دورے کے دوران بخشن دینے ہوں تو پیدا شدہ علامات کو نظر رکھتے ہوئے اپنی دینی رو سے اس قسم کی بخشن دیے جاتے ہیں۔

1- اپنے فائدے اور اپنی صحت کے لئے اپنے دل میں یہ یقین بٹھائیں کہ آپ کا علاج آپ کا ایک بھروسہ آور دوا ہے۔

2- آپ کا بھروسہ ہے۔

3- آپ اس کی باتوں پر مکمل تعاون کے ساتھ عمل کریں۔

4- آپ محسوس کریں کہ یہ آپ کی تکلیف کا آخری دورہ تھا۔

5- اب آپ کے اعضاء میں مکمل طور پر حس اور طاقت بحال ہو رہی ہے۔

6- اب آپ میں طاقت اور ہمت آ چکی ہے۔

7- اب آپ اٹھ (چینے سکتے ہیں)۔

8- اب آپ کو کوئی خوف باقی نہیں رہا۔ اس لئے آپ کی مرض کی بہت بھی ختم ہو چکی ہے۔

9- آپ کے عضلات میں حرکت پیدا ہو گئی ہے اور یہ حرکت آہستہ آہستہ بڑھ رہی ہے۔

10- اب آپ کو مزید کوئی دورہ نہیں پڑے گا۔

خرابی یادداشت: Bad Memory

ہر فرد ایک جیسی یادداشت کا حامل نہیں ہوتا۔ بعض لوگ ایک چیز کو دوسروں کے مقابلے میں با آسانی یاد کر سکتے ہیں۔ کسی بات کو یاد کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ بات ذہن پر نقش ہونے کے بعد تحت اشعور میں موجود رہے تاکہ بوقت

ضرورت اسے شعور میں لایا جاسکے۔ یادداشت کی خرابی سے دو قسم کی خرابیاں مراد ہیں۔

(i) اول یہ کہ کوئی بات یاد کرنے یا یاد کرنے کے باوجود اس طرح بھولی رہے کہ جیسے وہ ذہن پر نقش ہی نہ ہوئی ہو۔

(ii) دوسری قسم کی خرابی وہ ہے کہ بات تحت اشعور میں موجود رہتی ہے مگر وہ مناسب وقت پر یاد نہ آتی ہو۔

خرابی یادداشت کی وجہ کوئی جسمانی یا دماغی خرابی بھی ہو سکتی ہے عموماً یہ بات دیکھنے میں آتی ہے کہ اکثر لوگ جو خرابی یادداشت کی شکایت کرتے ہیں وہ حقیقتاً

اس تکلیف میں مبتلا نہیں ہوتے البتہ انہیں ایک قسم کا وہم ہوتا ہے کہ ان کی یادداشت درست نہیں رہی۔ جبکہ حقیقت یہ ہے کہ وہ اس محرک یا بات میں اتنی

دلچسپی نہیں لیتے کہ وہ محرک یا بات ان کے ذہن میں پوری طرح نقش ہو جائے اگر نقش ہو بھی جائے تو ان کی لاپرواہی کے سبب وہ بات وقت پر یاد نہیں آتی اور

جب وقت گزر جائے پر وہ بات یاد آ جاتی ہے تو اپنی لاپرواہی سے چشم پوشی کرتے ہوئے اپنی یادداشت کو کوستے رہتے ہیں۔ اسی طرح بڑھاپے میں انسان پرانے

واقعات کو یاد رکھ سکتا ہے لیکن نئے واقعات یاد نہیں رکھ سکتا۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس کا ذہن اس قابل نہیں رہتا کہ نئے محرکات پوری طرح نقش ہو سکیں۔

خرابی یادداشت کا اصل سبب دور کر لیا جائے یا جسمانی یا دماغی مرض کا مکمل علاج کر لیا جائے تو یہ تکلیف خود بخود دور ہو جاتی ہے لیکن از حد بڑھاپے کی وجہ

سے ہونے والی تکلیف لا علاج ہے۔

علاج:

- 1- سب سے پہلے ارتکازِ توجہ کی تربیت دی جائے تاکہ جملہ حرکات پوری طرح ذہن پر نقش ہونے لگیں۔
- 2- ٹیلی ہیجٹی کچشن صورت حال کے مطابق دے کر اس بات کا احساس دلایا جاتا ہے کہ وہ اب ہر بات بخوبی یاد رکھ سکتا ہے۔

خفقان: Melancholy

یہ مرض اعصابی اختلال سے تعلق رکھتا ہے۔ اس مرض میں انسان بلاوجہ بوکھڑا ہوتا ہے جس طرح بخار کی شدت میں ہڈیانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور مریض اول قول کہنا شروع کر دیتا ہے اسی طرح خفقان کا مریض بھی جھک جھک کرتا رہتا ہے۔ خفقان کے مریض کو بے حد گھبراہٹ ہوتی ہے اور اسے سردیوں میں بھی گرمی محسوس ہوتی ہے راتوں میں اسے اپنے جسم پر چھوٹیاں سی رہتی محسوس ہوتی ہے خواب نہ دیکھنے کے باوجود وہ بیدار ہوتا رہتا ہے اور اس کی باتیں سمجھ میں نہیں آتیں۔

علاج:

اس کا علاج تحلیلِ نفسی کی صورت میں کیا جاتا ہے۔ ایسے مریض کو کسی تنہا کمرے میں بند کر کے اسے حکم دیا جاتا ہے کہ وہ یا تو آزاد گوئی کے ذریعہ اپنے اندر کی بھڑاس کو دور و زور سے نکال دے یا پھر آزاد نگاری سے اپنے اندر کی تمام باتیں کسی کاغذ پر لکھے۔

۱۰ بعد ازاں اسے مخصوص ٹیلی ہیجٹی کچشن کے ذریعہ ہدایات دی جائیں کہ وہ آئندہ اس کا شکار نہیں ہوگا اور اس کا مرض مکمل دور ہو چکا ہے۔

التباسِ حواس Hallucination & Illusion

ہیپلوئیٹیشن اور ایلیوشن سے مراد کسی شخص کو عالم بیداری یا خواب میں عجیب عجیب صورتیں نظر آتی ہیں اور دھوکہ لگتا ہے۔ اس کی مثال کچھ یوں ہے کہ آپ سو رہے ہیں کسی نے دروازہ کھولا تو ایسے مریض کو محسوس ہوگا جیسا کہ طفلان آ گیا ہے یا کسی کے کرسی پر بیٹھنے سے جو چہ چاہت پیدا ہوئی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ مریض کی ہڈیاں ٹوٹ رہی ہیں۔

اس طرح جب بھلی کی عقل روشن کی جاتی ہے تو ایسے محسوس ہوتا ہے کہ اس کے گرد فرشتوں نے اپنا نور نکسیر دیا ہے اس قسم کے دھوکے حالتِ خواب ہی میں نہیں بلکہ عالم بیداری میں بھی ہوتے ہیں جیسے آپ کے سامنے سے ایک شخص آ رہا ہے جسے آپ بخوبی جانتے ہیں لیکن آپ اسے اجنبی سمجھ رہے ہیں اس طرح آپ نے کسی شخص کی پیٹہ دیکھی تو معلوم ہوا کہ ہونہ بودہ آپ کا بھائی ہے لیکن جب بغور اس کی شکل دیکھی تو معلوم ہوا کہ وہ کوئی دوسرا شخص تھا۔ ایک شخص بیٹھے بیٹھے چلیں مارنے لگا وہ اپنی پٹنی پٹنی آنکھوں سے کسی بڑے گھڑ کو مسلسل گھور رہا تھا۔ اسے ایسا لگ رہا تھا کہ یہ گھڑ نہیں بلکہ اس کے اندر کی خونخوار درد سے دیکے بیٹھے ہیں۔

تاہم ایلیٹ کی شدت میں مریض کو نہ صرف مختلف آوازیں سنائی دیتی ہیں بلکہ انجانی شکلیں بھی نظر آتی ہیں۔ ہڈیاں کے دورے میں طرح طرح کے فریب نظر، فریب خیال، اور فریب سماعت ہوتے ہیں انتہائی نشے میں بھی یہ کیفیت ہوتی

ہے۔

جب انسان انتقال افکار کی مشقیں کرتا ہے تو التباس حواس سے اس کا سابقہ پڑتا ہے۔ ایسی صورت میں مطلق ذرنا نہیں پائے کیونکہ وہ صرف وابہ ہوگا لیکن جب التباس ختم ہوگا حقیقی مشاہدے اور عین الحقیقین کی منزل شروع ہوگی تو آپ دنگ رہ جائیں گے۔

یہ بات ذہن میں رہے کہ بے قابو دماغ اور بے قابو اعصاب کے مشترکہ عمل سے ہی التباس پیدا ہوتا ہے۔
علاج:

یکسوئی کی منزلوں اور محض کی مشقوں کے ذریعہ اس کا بخوبی علاج ہوتا ہے جب دماغ اور اعصاب محکم بن جائیں گے تو پھر یہ شکایت پیدا نہ ہوگی۔

انتشار دماغ: Tension

اکثر انتقال افکار کی مشقوں میں ناکامی سے کچھ عرصے کے لئے انتشار دماغ کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جو خود بخود ختم ہوتا ہے لیکن کسی خاص کام میں مصروفیت سے یہ خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

انتشار دماغ کی حالت میں انسان اپنا کوئی بھی کام سکون سے انجام نہیں دے سکتا کیونکہ ایسے وقت دنیا جہان کے واقعات اٹھ اٹھ کر آپ کے ذہن میں آئیں گے اور آپ کا دھیان بٹائیں گے۔ یہ دھیان بٹانا ہی انتشار کہلاتا ہے۔

علاج:

یکسوئی کی سادہ مشقوں سے اس مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے لیکن کسی کی زیر نگرانی ان مشقوں کو کیا جائے تاکہ صحیح نتائج حاصل ہو سکیں۔

بے خودی: Selfness

فرض کیجئے آپ نے لائسنس اپنی جیب میں رکھا ہے اور اسے ادھر ادھر ڈھونڈ رہے ہیں اس طرح کسی عقل میں بیٹھے گفتگو ہو رہی ہے لوگوں کے درمیان زور دار بحث شروع ہے لیکن آپ کے کان ان کی باتیں سننے سے قاصر ہیں لیکن آپ کا ذہن کہیں اور ہے ایک ایسی دنیا میں جہاں کوئی مجلس بھی موجود نہیں ہے کوئی عقل آپ کو نظر نہیں آ رہی کوئی خوشبو یا بو آپ کو متاثر نہیں کر رہی ہے یہی بات بے خودی کہلاتی ہے۔ بے خودی کی ابتدا بھول سے ہوتی ہے جو آگے چل کر بہت نقصان دہ ثابت ہوتی ہے اسکا آخری نتیجہ یہ برآمد ہوتا ہے کہ مریض چوبیس گھنٹہ دنیا دماغیہ سے بے خبر رہتا ہے ذاتی طور پر اس پر کیا گزرتی ہے یہ کسی کو معلوم نہیں ہے دماغی ہسپتالوں میں ایسے افراد کی تعداد زیادہ ملے گی جو بے حس و حرکت بیٹھے ہر وقت غلامی میں ہی محو رہتے ہیں اور انہیں کچھ خبر نہیں ہوتی کہ ان کے گرد کیا ہو رہا ہے۔

علاج:

ارتکاز توجہ کی مشقوں سے ابتدا کی جائے پھر بعد میں خرابی یادداشت کی مانند موقع محل کے لحاظ سے ٹیلی تھقی تھیں دی جائیں۔

جذب: Inself

جذب بھی بے خودی سے ملتی جلتی چیز ہے لیکن جذب کے ساتھ جنون کا بھی کسی حد تک تعلق ہوتا ہے انتقال افکار کی مشقیں کرنے والوں کو یہ مرض ضرور لاحق ہوتا ہے۔ جذب درحقیقت بے خودی کی ترقی یافتہ شکل ہے۔ اس کے مریض

کوسمی مکاشفات (نمائے بینی)، غریب فکر اور بے خودی سب ہی چیزوں سے واسطہ پڑتا ہے ایسا شخص بیٹھے بیٹھے یہ محسوس کرنے لگتا ہے جیسے اسے مختلف قسم کی نفیسی آوازیں سنائی دے رہی ہیں اور وہ خود اپنی ہستی بالکل فراموش کر بیٹھتا ہے اس لئے ایسے شخص کو مجذوب کہا جاتا ہے۔

اسی لئے ہدایت کی جاتی ہے کہ انسان جذب کے بجائے مراقبے سے کام لے یہی اس کے لئے بہترین بات ہے۔

علاج:

جذب کے مریضوں کا علاج سانس کی مشقیں اور تحلیل نفسی ہے اور اس کے بعد نیلی بیجی کی چھین دی جا سکتی ہیں اور اس طرح جذب کا مرض لاحق نہیں ہو پاتا۔

کابوس: Nightmare

یہ ایک نہایت تکلیف دہ اور پریشان کن مرض ہے۔ مریض پر جب بھی اس کا دورہ پڑتا ہے تو اس کی وقتی حالت نہایت خستہ اور دماغی اعصاب متاثر ہونے لگتے ہیں بستر پر لیٹ جانے کے بعد جب نیند کی وجہ سے آنکھیں بند ہونے لگتی ہیں تو یکایک ایسے معلوم ہوتا ہے کہ کوئی شخص چھاتی پر چڑھ کر بیٹھ گیا ہے اور اپنی پوری طاقت سے اس کا گلا گھونٹ رہا ہے۔

یہ ایک نادیہ و گرفت ہوتی ہے کسی ان دیکھی قوت کا جسم پر تسلط بڑھ جاتا ہے مریض اپنے آپ کو اس نادیہ و طاقت کی گرفت سے چھڑانے کی کوشش کرتا ہے مگر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کا بال بال بکڑا ہوا ہے وہ اپنی پوری طاقت سے

چپنے کی کوس کرتا ہے مگر اس کی آواز مطلق سے باہر نہیں نکلتی بلکہ گٹ کر رہ جاتی ہے۔

کبھی ایسا بھی محسوس ہوتا ہے کہ نچلی تور ہے جس مگر آواز سنائی نہیں دیتی پھر خود ہی اس کا زور آہستہ آہستہ ٹوٹنے لگتا ہے اور مریض اس کی نادیہ و گرفت سے آزاد ہو جاتا ہے۔

علاج:

حس کی مشقیں کروائی جائیں پھر نیلی بیجی چھین سے اس کا مناسب علاج کیا جائے۔

خون کی کمی Anaemia

انتقال انکار کی شقیں کے دوران خون کا شعوری مراکز پر دباؤ بڑھ جانے سے جسم میں خون کی کمی کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے اس میں چہرہ زرد ہو جاتا ہے آنکھیں برقان زدہ لگتی ہیں جسم سوکھنے لگتا ہے، معدے کا فعل بگڑنے لگتا ہے۔ پیچیدہ سے صحیح طور پر کام نہیں کرتے غرضیکہ سارا جسمانی نظام بگڑ کر رہ جاتا ہے۔

علاج:

ایسی صورت میں کسی مستعد میڈیکل ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کی ہدایات پر عمل کریں۔

نیلی بیجی چھین کے ذریعہ شعوری مراکز پر سے دباؤ کو ہٹانے کی پوری پوری کوشش کی جائے۔

رعشہ: Palsy

یہ مرض دراصل شعور مطلق کی ممانعت سے پیدا ہوتا ہے جب آپ انتقال انکار کی مشقیں کرتے ہیں تو ان کی ضرب شعور برتر یا شعور مطلق تک پہنچتی ہے یہ خود بخار شعور آپ کے قابو یا تصرف میں آتا پسند نہیں کرتا لہذا رعشہ طاری کر کے آپ کو ان مشقوں سے باز رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اسی طرح کبھی کبھی رعشہ سخت اشتعال، جذباتی ٹھٹھن، سہمی ادوجھانچ اور گہرے احساس کستری سے بھی پیدا ہوتا ہے۔

علاج:

دماغ کو ہر قسم کے تحریمی خیالات سے محفوظ رکھا جائے۔ ذہن کی صفائی کے لئے محض کی مشقوں میں باقاعدگی اختیار کی جائے اس طرح مرض سے چھٹکارا مل جائے گا۔

گنٹھیا: Rheumatics

یہ بھی بانسدر رعشہ ایک مرض ہے جب کبھی شعور مطلق جسم کی ہڈیوں کو اپنا مطیع پاکر اس پر اپنا اثر ڈالنے لگتا ہے تو ہڈیاں دھکتی ہیں اور پٹھے اٹھنے لگتے ہیں اور جوڑوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔

علاج:

۱۔ مستطبی ڈاکٹر سے معائنے کروا کر اس کی ہدایت پر عمل کریں۔

۲۔ شیخ نبی اور ترغیبات کی مشقوں سے اس کا علاج کیا جائے۔

بخار: Fever

ادراک مادرائے حواس کی مشق کرتے وقت جب شعور کی مداخلت خاص بڑھ جاتی ہے تو مشق کرنے والے کو اچانک بخار ہو جاتا ہے جس میں ہڈیاں دھکتے لگتی ہیں۔ آنکھیں جلتی ہیں۔

علاج:

اس قسم کے بخار سے بالکل نڈریں اپنے آپ پر یکسوئی پیدا کیجئے بعد میں ذیل کی ٹیلی پیشی پیشین دی جائے۔
"میرا بخار معمولی ہے یہ خود بخود دفع ہو جائے گا اور میں بالکل ٹھیک ہو جاؤں گا۔"

اپوینیا: Aponia

اس مرض میں آواز بند ہو جاتی ہے۔ مرض کا حملہ اچانک ہوتا ہے اور انسان کو خوف و ہراس میں مبتلا کرتا ہے۔ اکثر ٹیلی پیشی کی مشقوں کے دوران ایسا ہوتا ہے کسی دہشت ناک منظر کی وجہ سے بعضی بندھ جاتی ہے اور زبان بند ہو جاتی ہے۔

علاج:

اعصابی یکسوئی کی مشقوں سے اس مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

جنسی امراض: Sex Diseases

انتقال افکار کی مشقوں کے دوران کسی جنسی مرض کے پیدا ہوجانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اس لئے اگر ایسی کوئی شکایت پیدا ہوجائے تو فوراً اس کے علاج کی طرف توجہ دی جائے۔

اکثر اس مرض میں ذیابیطس کے مریض مبتلا ہوتے ہیں لیکن ذیابیطس کا ہر مریض انتقال افکار کی مشقوں کی وجہ سے بیمار نہیں ہوتا اسکی طبی وجوہات بھی ہو سکتی ہیں اگر کسی شخص کو یہ موذی مرض لاحق ہوجائے تو اس کے لئے کچھ عرصہ کے لئے اپنی مشقیں چھوڑ دینی چاہئیں اور ذیابیطس کی طرف رجوع کرنا چاہئے۔

علاج:

اشتغال افکار کی مشقوں کو چھوڑ کر شخص کی مشقوں کو اپنایا جائے۔ بالکل بھلی ورزش اور چہل قدمی اختیار کی جائے۔

اپنے آپ کو ٹیلی ویشن پر ٹیوشن کے ذریعہ ہدایت دی جائے، اس طرح مرض رفتہ رفتہ کنٹرول میں آجائے گا اور مریض شفا یاب ہو جائے گا۔

انتقال افکار کے دوران پیش آنے والے چند مظاہر:

1- شمع جینی کی مشق کے دوران ڈاکٹر روڈف کو یہ واقعہ پیش آیا جو کہ نورانی پیکر سے متعلق ہے۔ ان کی زبانی واقعہ سنئے۔

”اس رات جب میں نے شمع کے سامنے بیٹھ کر معمول کے مطابق اپنی مشق شروع کی تو اس کے چند لمحوں ہی کے بعد مجھے ایسا معلوم ہوا کہ کوئی انجانی قوت میرے گرد منڈلا رہی ہے اور پھر مجھے اپنی گردن کی ہڈیوں میں سرسراہٹ سی محسوس ہوئی جو ایک لہر کی صورت

میں دوڑتی ہوئی کنپیوں تک آگئی اور پھر شریانوں سے گزر کر پیشانی کے اندرونی حصے سے گھرائی اسی لمحے مجھے اپنا جسم معدوم ہوتا ہوا محسوس ہوا چاروں طرف گہری تاریکی چھا گئی خاموشی اور بھی گہری ہو گئی۔ یہ چند سیکنڈ نہایت خاموشی سے گزر گئے۔ پھر یہ معلوم ہوا جیسے چاروں طرف مہیب آوازیں اٹھ رہی ہوں اور پھر دفعتاً ایسا لگا کہ میں اپنے جسم سے باہر آ گیا ہوں میرا جسم سامنے اسی طرح بیٹھا ہوا تھا جس طرح میں شمع جینی کے مراقبے میں بیٹھا کرتا ہوں۔ اس کے بعد میرا وہ شفاف جسم (نورانی پیکر) دروازے کی طرف بڑھا مگر وہ زمین سے چند فٹ اونچا اڑ رہا تھا اور جب میں نے دروازہ کھولنے کے لئے ہاتھ بڑھایا تو معلوم ہوا کہ میرا ہاتھ کھلی فضا میں آ گیا اس کے بعد یہ محسوس ہوا کہ فضا نہایت خوشگوار اور موسم اس قدر شاندار ہے کہ بیان نہیں کیا جاسکتا۔ فضاء میں خوشبوئیں بکھری ہوئی ہیں قطر ہوا میں رواں دواں ہیں بادلوں کے پرے اڑے چلے جا رہے ہیں شادیاں بچ رہے ہیں اور میں ہواؤں میں انگڑائیاں لیتا ہوا خوشیوں کی مانند لہرا رہا ہوں مجھے اپنا جسم صاف نظر آرہا تھا اور پوری کائنات میرے سامنے ایک کھلی کتاب کی مانند پڑی ہوئی تھی۔ پھر اچانک مجھے ایسا معلوم ہوا کہ میں اپنے جسم میں واپس آ گیا ہوں۔“

2- روس میں مشہور ٹیلی ویشن رائیڈ بین گزرا ہے۔ اس نے اپنے اندر اس قدر طلسماتی مقناطیسی قوت پیدا کر لی تھی کہ وہ ملکدار بادشاہ پر چھا گیا تھا اور

اس طرح درپردہ روس کا بے تاج بادشاہ بن بیٹھا تھا۔ نہ صرف ملکہ زارینہ بلکہ شای نگار کی شہزادیاں اس کے امرو کے اشارے پر اپنی جان چھڑکنے کے لئے تیار رہتی تھیں۔

چنانچہ ایک مرتبہ اسے زہر دیا گیا مگر زبردست قوتِ ارادی کے باعث زہر نے اس پر کام نہ کیا پھر اس پر ریا اور وہ نے بیک وقت چھ گولیاں چلائی گئیں۔ چھ گولیاں سینے میں کھا کر بھی وہ ایک گھنٹہ تک بے پناہ قوتِ ارادی کی بدولت زمین پر پڑا تو بتا رہا بلکہ ایک بار تو وہ بستر پر اٹھ کر بیٹھ بھی گیا مگر پھر زیادہ خون بہہ جانے کی بناء پر انتقال کر گیا۔

3۔ ذیل میں ہم ڈیوڈ ہولے کی کہانی پیش کرتے ہیں جو اپنی نوعیت کے اعتبار میں انتہائی حیرت انگیز ہے کہ الفاظ سے زیادہ ٹیلی ویتھی جذبات کی ترسیل نے کیسا کارنامہ انجام دیا۔

ڈیوڈ ہولے کا اکلوتا بیٹا جس کی عمر گیارہ سال تھی کار کے حادثہ میں زخمی ہو گیا۔ وہ کو مابینی بے ہوشی کی حالت میں زندگی اور موت کی کشمکش میں مبتلا تھا۔ ڈاکٹروں نے واضح طور پر کہہ دیا تھا کہ اس کے زغمہ نچنے کے کوئی امکان نہیں ہیں مگر ماں نے کچھ اور ہی سوچا وہ اپنے بیٹے کے پاس بیٹھ کر ٹیلی ویتھی رابطے کے ذریعے زخمی بیٹے کی چارہ گری کرتی رہے اور اسے اپنی محبت کے ذریعے ہمت سے کام لے کر زغمہ رہنے کی جدوجہد کی تلقین کرے تو شاید اس کا بیٹا موت کے منہ میں جانے سے بچ جائے۔

بحرِ عملیات و تعویذات
المعروف

اعمالِ قادری

پر تاثیر عملیات و تعویذات
المعروف

اعمالِ فقیری

عملیات و تعویذات پر مشتمل

اعمالِ درویشی

ہدیہ فی کتاب

-180 روپے

مولف

صوفی محمد ندیم عمری

روبی پبلی کیشنز

دکان نمبر 13-الحمد مارکیٹ، غزنی سٹریٹ، اردو بازار، لاہور